НОМЕР ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ: УРОКИ 23 ЧЕМПИОНОВ

ИЮЛЬ
2010

Men's Health

УКРАИНА

СПАТЬ ИЛИ ПЕРЕСПАТЬ?
СЕКС ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ

СПЕЦВЫПУСК

ПЕТАНК
ФУТБЭГ
КАЯК...
20 ВИДОВ ЭЛИТНОГО ДОСУГА ДЛЯ МУЖЧИН

8 СПОСОБОВ ОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ

ДО СУШИ ДАЛЕКО
ТЕБЯ ОБМАНЫВАЮТ В ЯПОНСКИХ РЕСТОРАНАХ

ФИТНЕС
ОТКУДА РУКИ РАСТУТ
БИЦЕПС ЧЕРЕЗ ГРУДЬ, СПИНУ, ЯГОДИЦЫ

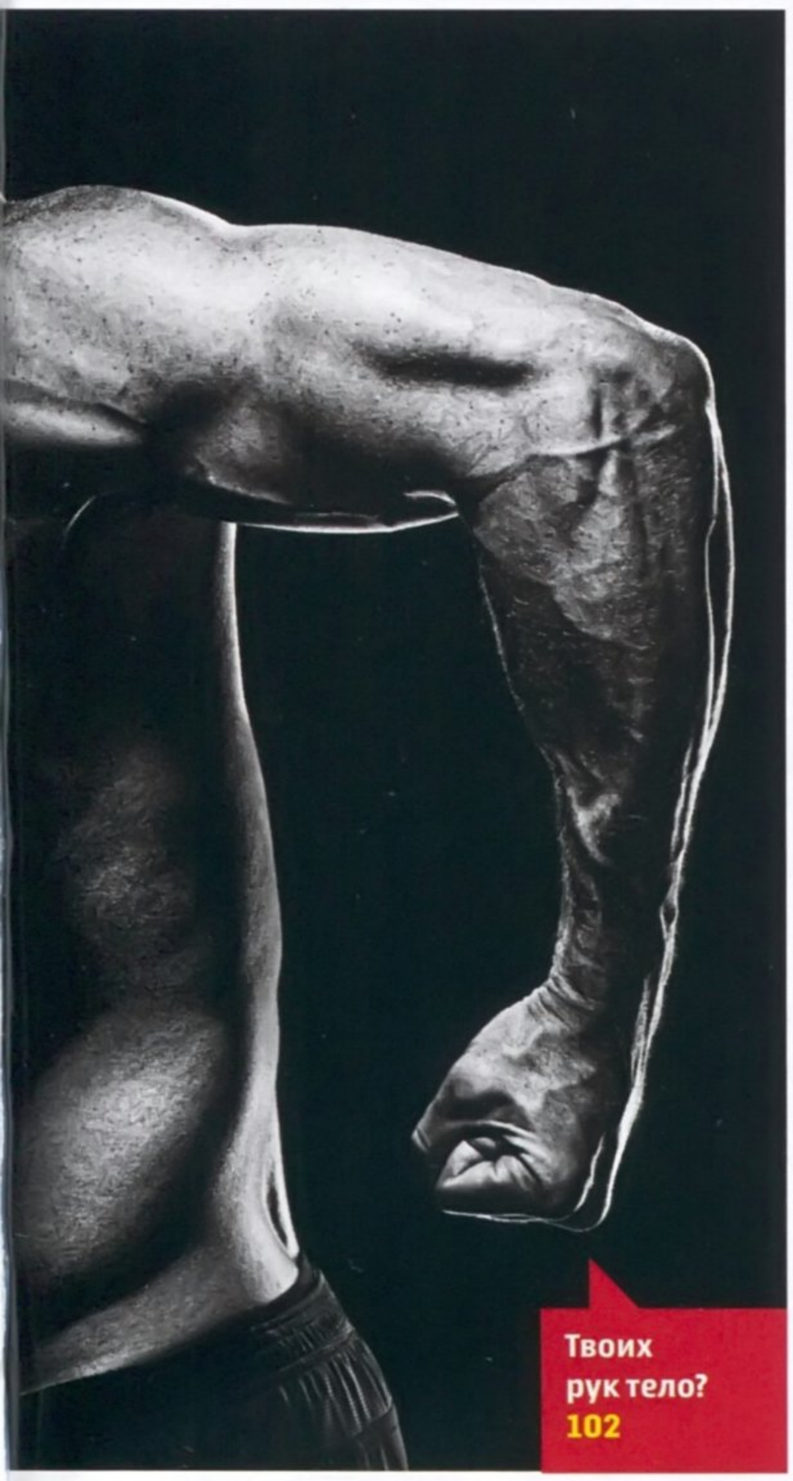
УКАТАЙ СЕБЯ КАК СЛЕДУЕТ
СТР. 92

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ТЭЙЛОР КИТЧ
Актер

MensHealth.com.ua
РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА 20 ГРИВЕН
10007
4 606895 000062

Journal-Plaza.Net

СОДЕРЖАНИЕ | 2010



Твоих рук тело? 102

НА ОБЛОЖКЕ

56 СПАТЬ ИЛИ ПЕРЕСПАТЬ?
Секс занятых людей

СПЕЦВЫПУСК

76 ПЕТАНК, ФУТБЭГ, КАЯК...
20 видов элитного досуга для мужчин

52 8 СПОСОБОВ ОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ

62 УЧАСТЬ СУШИ
Тебя обманывают в японских ресторанах

ФИТНЕС

98 ОТКУДА РУКИ РАСТУТ
Бицепс через грудь, спину, ягодицы

92 УКАТАЙ СЕБЯ КАК СЛЕДУЕТ

40
Как она навязывает секс

НА ОБЛОЖКЕ:
ТЭЙЛОР КИТЧ
ФОТОГРАФ:
ART STEIBER

62
Сложные щи

www.MensHealth.com.ua

Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 07.2010

52
Всю ночь топил печень...

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
34 ВЫШЕ БУБКИ
Уроки прыгуна с шестом Стива Хукера

ОРГАНИЗМ
38 ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ
От чего спасет гомеопатия

ОТНОШЕНИЯ
40 И ВОТ ОНА, НАРЯДНАЯ
Зачем женщинам нужна одежда

РАЦИОН
42 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ САЛАТ
Коронное блюдо от редактора MH

ЖЕЛЕЗО

46 СТАДИОН SOCCER CITY
Арена чемпионата мира по футболу-2010

48 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
50 ВЫТРЯХНУТЬ ЖИР
Тэйлор Китч. Битва за лучшее тело

ЗНАНИЕ
70 А ЧТО ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ ПРИДЕТСЯ СТАРЕТЬ?
Найден способ оставаться молодым до смерти

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА
104 ВОТ ЖЕ СУМКА!
Как победить грабителя

F.A.Q.
108 СДЕЛАЙ "КУ"
Правильно приседать со штангой

Миллион, миллион, миллион малых доз 38

GUIDE TO STYLE

ВЕЩЬ
112 С УМНЫМ ВИДОМ
Как подобрать очки

ГАРДЕРОБ
114 ЛЕТНИЙ ЛЕН
И приятно, и полезно

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
116 ОСТОРОЖНО: ОКРАШЕНО!
Солнцезащитные средства

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

8 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
10 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
12 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
14, 16, 18 БЮЛЛЕТЕНЬ
30, 45, 75 ИМПУЛЬС
32 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
120 MH PROMO
121 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
122 Х.З.

Journal-plaza.net

Men'sHealth

Дмитрий Прибытько
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайнер Руслан Головачко
Редактор рубрики "Стиль"
Юрий Бойчук

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Кирилл Вишнепольский, Владислав Рябинин, Алексей Цыганов, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Евгений Коган, Наталья Тимонькина, Евгений Пашанов, д.м.н., Дмитрий Смирнов, Наталья Ерофеева, Алексей Яковлев, Роман Воропаев, Анна Акимова Татьяна Боголюбова, Александр Баранов, Евгений Военский, Варвара Жемчужникова, Антон Комлев, Михаил Королев, Алексей Кравчук, Артем Кузнецов, Надежда Лукинова, Софья Мироедова, Ольга Попова, Андрей Трошков, Алексей Цыганов, Тимур Шабаев, Татьяна Шкондина,Андрей Сарымсаков, Дмитрий Почиталин, Анна Лисевич, Лиза Крыжановская, Григорий Колядин, Елена Кудрявцева, Анна Сороколет

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

ООО "Издательские Инициативы"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Коммерческий директор
Лилиана Сателл
Руководитель отдела рекламы
Иванна Лесик
Руководитель отдела маркетинга
Лида Турковская
Координатор отдела рекламы
Татьяна Клименко
Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Менеджеры по распространению
Валерий Дорошенко, Андрей Рудой, Алексей Лысенко
Менеджер по печати
Наталия Хоморецкая
Координатор печати
Наталья Скрипник
Дизайнер по рекламе
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко, Александра Догадайло, Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Элс Лузберг,
Коос Хаус,
Дерк Сауэр,
Татьяна Шишкова

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord

EDITORIAL
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus

BUSINESS
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing and Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant Hannah Roshetko

PRODUCTION
International Coordinator Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Bruce Ritchie
BRAZIL Airton Seligman
CHINA Mitchel Lin
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Remy Attuyt
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Eric Chan
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Agu Paiso
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Razvan Spiridon
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SOUTH AFRICA Ridwaan Bawa
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA David Zinchenko

LATIN AMERICA André Félix-Diaz Rojo
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMagazines UKRAINE

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров. Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором 08.06.2010 г.
Допечатная подготовка: "Юнивест ПреПресс": Киев, ул. Дмитриевская, 44б
Печать: ООО "Колор Консалтинг": Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

РЕКЛАМА: 2, 5, 7, 9, 11, 15, 17, 19, 23, 31, 67, 77, 79, 81, 85, 87, 89, 91, 118, 119, 120, 123, 124

Journal-plaza.net

ВРЕМЯ ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ

Если ты не покладая рук трудишься в офисе и не менее самозабвенно пыхтишь в тренажерном зале, время от времени тебе приходится отвечать на вопрос (чаще всего он звучит от обладателей пивных животиков): "Как ты находишь время еще и на занятия в зале?" Странно, ведь время для посещения бара или просмотра футбола по телевизору многим отыскать кажется гораздо проще. Где искать время и на что его тратить — личное дело каждого, задача МН предельна проста: подготовить очередной номер, в котором ты найдешь что-то...

...ДЛЯ УМА

Рискуй
Скука и однообразие убаюкивают, поэтому иногда надо идти на риск, только чтобы мозг думал, как выбраться из сложившейся ситуации.

СТР. 32

Будь внимателен
Бокс, кроме всего прочего, повышает внимательность. Ничто не делает тебя более внимательным, чем риск пропустить пару ударов по роже.

СТР. 50

Береги голову
Алкоголь губит нервные клетки. Каждая серьезная пьянка сравнима с травмой черепа — шрам на коре головного мозга останется навсегда.

СТР. 52

...ДЛЯ ДУШИ

Возьми за правило
Заниматься сексом — самый лучший способ заставить себя хотеть заниматься сексом. Организм привыкает к регулярному сексу, как к фитнесу.

СТР. 56

Послушай совет
В исследовании Университета Северной Каролины утверждается, что женщину нужно обнимать минимум четыре раза в день, даже если вы знакомы уже 40 лет.

СТР. 40

Двигайся дальше
Иногда наступает момент, когда ты понимаешь, что, несмотря на все хорошее, что было, несмотря на чувство преданности, ты должен позволить себе двигаться дальше.

СТР. 34

...ДЛЯ ТЕЛА

Отдыхай активно
Есть время, есть деньги, но нет идей, куда девать неуемную энергию? В этой книге идей по активному отдыху на просторах нашей Родины с избытком.

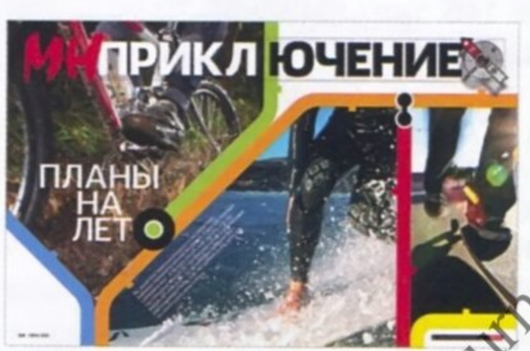
СПРАВОЧНАЯ
УКРАИНА ОТДЫХАЕМ АКТИВНО
РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ
Есть время, есть деньги, но нет идей, куда девать неуемную энергию? В этой книге идей по активному отдыху с избытком, здесь же ты найдешь самую подробную информацию о том, где и чем можно заняться на просторах нашей Родины.

СТР. 91

Бери пример
Маленькие, но разнообразные порции, водоросли, рыба, почти ничего жирного и жареного — неудивительно, что японцы ставят рекорды по долгожительству и стройности.

СТР. 62

Держи темп
Хочешь проплыть от берега А до берега Б, помни: главное в долгих заплывах не сила и скорость, а умение держать постоянный темп на всей дистанции.



СТР. 76

Journal-plaza.net

НАШЕ ВСЕ В ЕЕ РУКАХ!

Здравствуйте, редакция МН! Каждый месяц, получив стипендию, я с радостью беру в руки свежий номер вашего журнала. Первый раз я его открыла в сентябре 2004 года.

Учусь пока на фельдшера, в скором времени нужно получить высшее медицинское образование. Долго размышляя об этом, я поняла, что нет ничего интереснее для меня, чем сохранение мужского здоровья... Мой дальнейший путь — освоение профессии андролога, и этим по большей части я обязана своему любимому журналу!

Благодарю вас за то, что не допускаете медицинских ошибок в статьях и, пропагандируя здоровый образ жизни, помогаете поставить мужскую (хотя и не только) половину населения на правильный жизненный путь.

АРИНА

МН: Арина, андролог не профессия, а призвание. Смотри не перепутай! А чтобы руки у тебя были свободны для учебы и других полезных дел, получай приз — hands-free спикерфон от Parrot.

ПЕРВАЯ ПЯТИЛЕТКА

Здравствуй, дорогой журнал. Буду обращаться к тебе, как к особе женского пола. Познакомились мы с тобой 5 лет назад. Я хорошо помню то время. Каждое новое свидание с тобой дарило кучу новых эмоций. Держал тебя в руках — и боялся упустить что-то важное. Смотрел — и не мог насмотреться. И так раз за разом. Конфетно-букетный период прошел, и началась обычная реальная жизнь. Я мирился с твоими особенностями — ты с моими. Иногда, правда, тянуло на сторону, но как-то обошлось.

Мы прожили с тобой год, потом три года. Сейчас вот будет пять. Мы оба с тобой не стояли на месте. Учились друг у друга. Развивались. Сейчас наконец-то решил узаконить наши с тобой отношения (читай — оформить подписку). Но знаю по словам друзей, что многие дорогие половинки радикально менялись после такого судьбоносного события, и иногда не в лучшую сторону. Надеюсь, у нас будет все хорошо. Только не худей слишком сильно, ты мне и такой нравишься! Не ударяйся слишком в моду — у тебя и так хорошо со вкусом. И держи себя в форме.

Твой Я

СЕРГЕЙ (КИЕВ)

МН: Я не поняла, а где подарки по случаю юбилея?!! Хоть бы цветы подарил, бесстыдник! Щас как дам скалкой!

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КУННИЛИНГУС

Как-то у друга нашел Men's Health за март 2006 года. Забрал, конечно же. Пришел домой и сразу начал читать. Было 11 часов вечера, я, уставший, наткнулся на маленькую статью про отжимания (про то, какие мышцы больше всего работают в зависимости от расположения рук). Делать нечего, я встал и начал пробовать. Потом маленькая статья про ароматы в духах — начал нюхать свои духи; потом статья про виды свитеров — полез в гардероб... В общем, дорогая редакция, пишите побольше таких мелких и интересных статей. Я люблю журнал, но надоело читать про куннилингус и одно только правильное питание.

НИКИТА

МН: И то правда, Никита. Сколько можно просто читать! Пора начинать правильно питаться (к куннилингусу это тоже относится).

НАЙТИ И ИЗМЕНИТЬСЯ

Я впервые взял ваш журнал в руки, когда рылся (естественно, тайком!) в порножурналах своего старшего брата (и как он, журнал, там очутился?).

Много воды утекло с того времени, много всего было вами написано, а мною прочтено, многому меня жизнь научила. Да не тому, видно! Теперь стою на том самом месте, где заканчивается тупик. И нет душе моей покоя. И знаете, что буду делать дальше? Идти назад, пробираясь сквозь свалки былых дел и ожиданий? Нет! Лезть отвесно по стене? Нет! Я буду делать то, чему вы постоянно уделяете много времени (а я всегда ваши сигналы игнорирую), что постоянно пытаетесь донести до своих читателей: я буду меняться!

Спросите, зачем я все это пишу? А чтоб знали, что ваша работа может вдохновлять кого-то на большие свершения!

РУСЛАН

Journal-plaza.net

ПОЧЕМУ КОМАРЫ ПОСТОЯННО АТАКУЮТ МОЮ ДЕВУШКУ, А МЕНЯ НЕ ТРОГАЮТ? ЭТО КАК-ТО СВЯЗАНО С ГРУППОЙ КРОВИ?

АРСЕНИЙ

КРИС ДРАКЕЛИ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЛОНДОНСКОГО ИНСТИТУТА ГИГИЕНЫ И ТРОПИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ:

Насекомым абсолютно все равно, какая у тебя группа или резус-фактор. У самки комара (а кусаются именно они) другие приоритеты: человек тем вкуснее, чем больше он выделяет тепла, углекислого газа и молочной кислоты (она содержится в поте). Можно избегать физических нагрузок и почти не дышать, но это помогает не всегда: указанные параметры задаются на генетическом уровне, и если один из двух спящих рядом людей хоть чуть-чуть теплее и кислее, комары спикируют именно на него.

А есть еще люди, организмы которых вырабатывают естественные репелленты. Правда, этих счастливчиков всего 7-10% от населения.

Можно ли удалять родинки? Я сильно обгорел на солнце лет пять назад, и они начали появляться.

чингис

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Чингис, ты прав, основной причиной активизации родинок послужил ультрафиолет, хотя их количество и закладывается во внутриутробном периоде развития. То есть солнце провоцирует их проявление (как и в случае с веснушками, которые с первыми солнечными лучами рассыпаются по коже). Правда, веснушки к зиме исчезают, а родинки, проявившись один раз, остаются навсегда. Если ты считаешь, что родинки портят твою внешность, то смело отправляйся удалять их, но только после консультации у дерматоонколога. И самое главное — не вздумай действовать самостоятельно, последствия могут быть очень плохими, вплоть до заражения крови.

С детства люблю молоко, в день употребляю минимум 1 литр 2,5-3,2% молока, летом иногда пью деревенское парное, не вредно ли это?

ИЛЬЯ, 24 ГОДА

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Есть люди, не переваривающие лактозу, — у них уже через полчаса после употребления молока наблюдается вздутие живота, понос. Похоже, это не твой случай. Но советую уменьшить жирность потребляемого продукта, просто чтобы не растолстеть. А если готовишь кашу, бери молоко пополам с водой.

ФОТО: SPL/EAST-NEWS, GETTY/FOTOBANK

Journal-plaza.net

У меня проблема — хруст в суставах. В коленях, стопах, локтях не болит, но хрустит очень громко.

ИЛЬЯ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК:

Даже при нынешнем развитии медицины такая вроде бы элементарная проблема, как хруст в суставах, решается с трудом. Причиной может быть все что угодно — и нарушение совпадения поверхностей суставов, и "гипермобильность" (врожденная подвижность) сустава, и воспалительные процессы, и артроз, и последствия травмы, и нарушение строения соединительной ткани. В общем, хруст — явление отнюдь не безопасное, не запускай ситуацию. Сходи к травматологу-ортопеду и ревматологу. При необходимости они направят тебя к другим специалистам.

Утром лицо очень опухает (не с похмелья), что делать?

СЕРГЕЙ ГИЛЬДМАН

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Отечность по утрам возникает из-за застоя жидкости в тканях. Постарайся поменьше пить после 19.00 и есть меньше соленого. Попробуй сменить подушку — неудобное положение головы тоже может послужить причиной. И сдай мочу на анализ, выясни, все ли у тебя в порядке с почками.

Можно ли заменить цельное яблоко свежевыжатым соком или все-таки яблоко полезнее?

ВИКТОР

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Нет, нельзя. В цельных фруктах содержится клетчатка, которая замедляет усвоение сахаров. Поэтому яблоко полезнее.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ДЕВУШКАМ НРАВЯТСЯ ПРАВИЛЬНЫЕ, УМНЫЕ, ВОСПИТАННЫЕ И ПРИ ДЕНЬГАХ ПАРНИ ИЛИ ТЕ, КОТОРЫМ "ВСЕ ПО ФИГУ"?

АРТЕМ ШЕВЦОВ

Правильные, умные, воспитанные, материально обеспеченные и относящиеся к жизни со здоровым пофигизмом. С акцентом на последнее. Мужчина-истерик — это даже хуже, чем хам и нищеброд.

Скажите пару заповедей для завоевания девушки.

СЕРГЕЙ РОМАНОВ

Заповедь №18: До последнего не соглашайся, если девушка предлагает заплатить за романтический ужин поровну. Заповедь №31: Подходи творчески к процессу отвешивания комплиментов: хвали не ноги, а походку; не тату в виде портрета Тимберлейка на копчике, а безупречный музыкальный вкус и т.д.

Девушка, которая ко мне неровно дышит, познакомила со своей подругой. Та сразу запала мне в душу, я ей тоже понравился, но она избегает встречи. Что делать?

ВЯЧЕСЛАВ ВИКТОРОВИЧ

Для начала выкинуть из головы идею секса втроем. А затем определиться в масштабе своей симпатии к той, второй барышне. Одному Купидону известно, как сложатся (и сложатся ли вообще) ваши отношения. Но ручаюсь, что №1 будет вклиниваться в ваш союз со всем коварством и жестокостью, на которые только способна отвергнутая женщина.

У моей экс была особенность: иногда она вела себя мило и романтично, а иногда — как стерва. Не отвечала на звонки, грубила. В чем мог быть подвох?

VITALIY

Не подвох, а классический женский аттракцион — общение по принципу "контрастного душа". Весьма, кстати, распространенное явление. Во-первых, потому что в недрах каждой девушки дремлет Анджелина Джоли, которую тянет на перевоплощения. Во-вторых, как показывает практика, отношения от этого только крепнут. Кавалер, которого то к сердцу прижимают, то к чертям посылают, находится в тонусе. А значит, внезапная потеря интереса маловероятна. Ну и, в-третьих, в любой момент можно поглубже вжиться в роль стервы и прервать надоевшую связь без объяснения причин и прочих реверансов.

Девушкам нравится, если парень демонстрирует свои мышцы (к примеру, носит облегающую одежду) или они это воспринимают как выпендреж?

АРТЕМ

Легкий налет выпендрежа еще ни одному мачо не вредил. Другой вопрос, чувство меры, которое не должно, а может тебе изменить. Когда степень облегания одежды такова, что отчетливо просматриваются соски и рельеф мошонки, то это уже не выпендреж, а латентная педерастия.

Девушка обеспеченная, очень требовательная ко всему, аккуратистка. Сейчас мы оба учимся и ее содержат родители. Но вдруг потом ее не устроит то, как я живу?

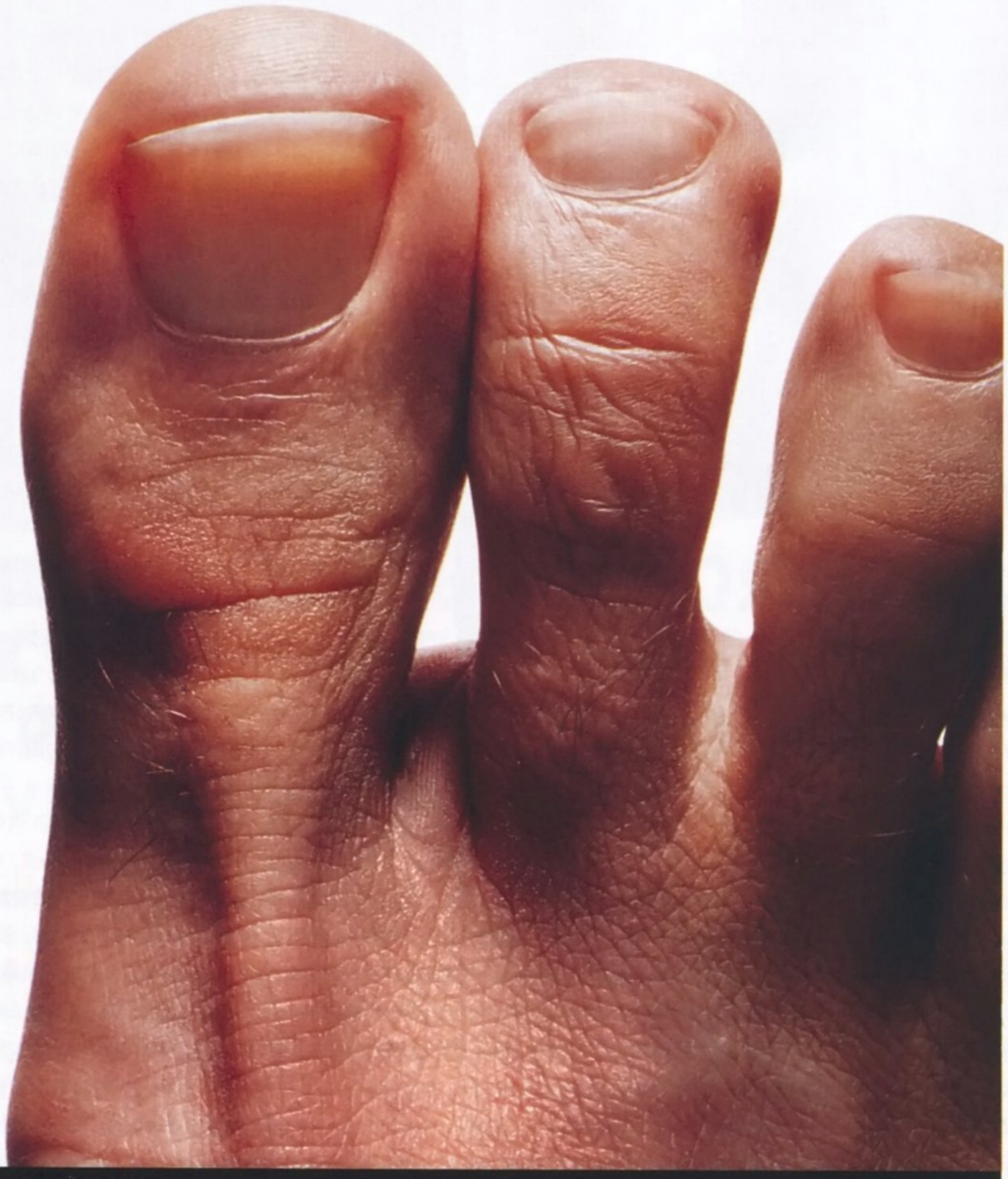
АЛЕКСЕЙ

Боюсь, Леха, тебе ничего не остается, как уповать на побочные эффекты любви. Говорят, порой она ослепляет настолько, что женщины перестают замечать стоптанные каблуки у туфель, продавленные матрасы и тараканов размером с кошку.

Journal-plaza.net

СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОГОТЬ

Ноготь большого пальца твоей ноги — создание капризное. Подстригай его в одну ровную линию, не трогая уголки, — иначе ноготь станет вросшим. Это может привести к заражению MRSA (вид золотистого стафилококка, устойчивого к антибиотикам). А он, в свою очередь, способен спровоцировать как банальную ангину, так и опасные для жизни инфекции с поражением внутренних органов или заражение крови. Лучше не рисковать.



ТРИ ЦВЕТА: СИНИЙ

Ученые из Университета Каталонии (Испания) покрасили ткани из хлопка в красный, синий и желтый (главные цвета спектра — их невозможно получить, смешивая другие цвета) и изучили их способность отражать ультрафиолет. **Оказалось, что синий отражает лучше, а желтый — хуже всех.** Еще один аргумент не носить в жару ту уродливую цыплячью рубашку.

СТАВЬ НА КРАСНОЕ

Белое вино повреждает зубную эмаль сильнее красного, заявили исследователи из Университета им. Иоганна Гутенберга (Германия). **Под воздействием белого вина зубы становятся более чувствительны к холоду или теплу**, а также к красящим веществам, содержащимся в еде. Закусывай сыром — в нем содержится кальций, который спасет твои зубы.

7%

ЖЕРТВ ИНСУЛЬТА — МОЛОЖЕ 45 ЛЕТ

3D

Следи за наличием витаминов в твоем рационе, особенно если страдаешь астмой. Дефицит витамина D может устроить твоим легким настоящий ад. Возможно, **из-за нехватки этого витамина активизируются цитокины, которые вызывают воспалительные процессы в легких**, говорят ученые из National Jewish Health (Денвер). В общем, налегай на творог и петрушку, грибы и рыбий жир.

Самое банальное исследование месяца

В студенческих общежитиях процветают алкоголизм и незащищенный секс

Journal of American College Health

ФОТО: PHOTOXPRESS, GETTY/FOTOBANK

Journal-plaza.net

ОТНОШЕНИЯ

БЮЛЛЕТЕНЬ

ДО СВАДЬБЫ — НИ-НИ!

Думаешь, не дать ли ей ключи от своей квартиры? Не торопись. Как следует из опроса, проведенного Journal of Family Psychology, **те, кто начал жить вместе до брака, вдвое чаще заканчивают отношения разводом, чем те, кто вел себя старомодно.** "Пары, давно живущие гражданским браком, решают пожениться по инерции или чтобы взбодрить отношения. Поженились, пришли домой — а там те же кастрюли, что и вчера. Это разочаровывает", — объясняет автор исследования Галена Роадес.

Самое банальное исследование месяца

По мнению женщин, шрамы на лице украшают мужчин

The University of Liverpool

4%

НА СТОЛЬКО УМЕНЬШАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ИЗМЕН С КАЖДЫМ ГОДОМ, ПРОВЕДЕННЫМ В БРАКЕ

Journal of Sex Research

ЧТО У ТЕБЯ В ШТАНАХ

Исследование Galaxy Research показало: **43% женщин предпочитают, чтобы их мужчины носили трусы-боксеры.** И, к счастью, только 1% голосует за стринги. А вот в каких отношениях с исподним мы сами:

53% мужчин могут носить одни и те же трусы 2-3 дня

50% парней стыдятся своих трусов

25% опрошенных доверяют покупку трусов партнерше

ВЫСТРЕЛ В ГОЛОВУ

Сколько раз она отказывала тебе, ссылаясь на головную боль? Не верь ей — Университет Техаса сообщает, что 55% женщин, у которых на самом деле болит голова, наоборот стремятся заняться сексом, чтобы избавиться от боли.

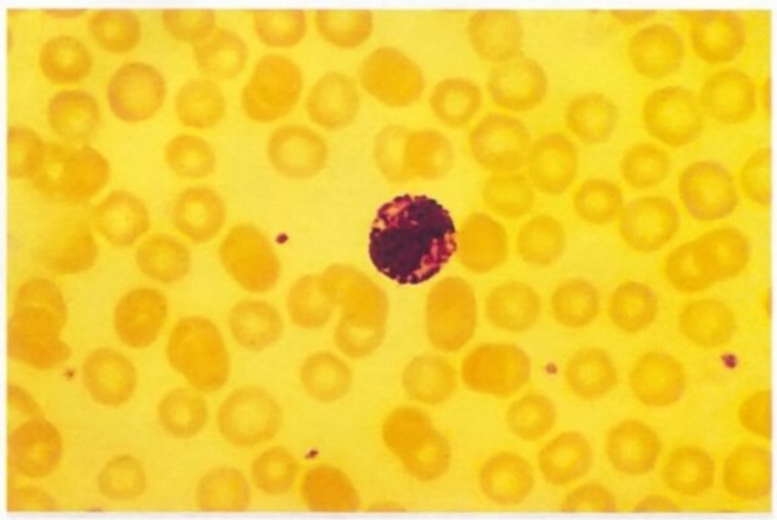
Journalpraza.net

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

КУРИНАЯ АПТЕКА

Очищенная от кожи курица содержит меньше насыщенных жиров, чем говядина, ягненок или атлантический лосось. А вот тебе еще несколько причин, почему курятину лучше предпочесть другому мясу:

НОЖКА
В ножке больше омега-3 ненасыщенных жирных кислот, чем в любых других частях курицы. Еще ножка содержит цинк, который повышает иммунитет, и витамин B_1 — так называемый витамин оптимизма.
БЕДРО
Содержит фосфор, который укрепляет кости, и полезный для кожи витамин B_6.
ГРУДКА
Отличный источник белка. К тому же витамина Е в ней больше, чем в других видах мяса.
КРЫЛО
С хрустящей кожицей — довольно вкусно. А без нее — не так вредно.



ЖИР-ВРЕДИТЕЛЬ

Жирные продукты ослабляют иммунную систему, заявили ученые Sahlgrenska Academy (Гётеборг, Швеция). Они разделили подопытных мышей на две группы. Первую посадили на обезжиренную диету, вторую кормили в основном салом. Так вот, **лейкоциты в крови тех мышей, что ели жирную пищу, стали менее активными в борьбе с бактериями**. А сами мыши к тому же еще и растолстели.

Самое банальное исследование месяца

Когда ты пьян, ты можешь съесть какую-нибудь гадость

National Proceeding of the National Academy of Sciences

СЛАДКАЯ ПРАВДА

Обнаружил язвочку во рту? Погрызи кусок сахара, забыв, что в детстве говорила мама про сладкое. Ученые из Университета Вулвергемптона (Великобритания) обнаружили, что сахар помогает избавиться от стоматита. Микроорганизмам, которые роют ямы в твоей слизистой, нужна вода; **сахар подсушивает язву, и бактерии в прямом смысле слова помирают от жажды.** Пару кусков сахара в день — и язвочки как не бывало.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., PHOTOXPRESS, STOCKFOOD/FOTOBANK

Journal-plaza.net

ЭЛЕМЕН

Journal-plaza.net

ФОТО: FOTOBANK/POPSTAR

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

ВОЗМОЖНО, ТЫ ЗАБЫЛ, НО ЖЕНЩИНЫ ВСЕ ЕЩЕ ЛЮБЯТ УШАМИ. ЧТО, КОГДА И КАК ГОВОРИТЬ ДЕВУШКЕ, КОТОРАЯ ТЕБЕ ПОНРАВИЛАСЬ? И ЧЕГО ГОВОРИТЬ НЕ СТОИТ?

1

То, что ты скажешь ей, наверняка узнают все ее подруги. Иными словами, “все, что вы скажете, может быть использовано против вас”.

2

Флирт с ее подругами — не самый лучший способ привлечь внимание девушки, с которой ты хочешь завязать отношения.

3

На первом свидании лучше воздержись от слишком серьезных разговоров — тут более важны твоя энергетика и обаяние. Хотя если она задаст тему, почему бы и нет?

4

Удалось вытащить ее на несколько свиданий? Самое время напомнить ей, как ты впервые запал на нее, и рассказать, как ты рад вашим отношениям.

5

Добрались до спальни? Не стесняйся рассказывать, чем и как ты хочешь с ней заниматься. Но в рамках приличий!

Journal-plaza.net

Палочки здоровья

Сенсация! Картофель фри, который можно приготовить дома и есть даже качку.

1. Нарежь картошку полосками, как в забегаловке с буквой М на вывеске.
2. В глубокой миске взбей яичный белок и обмакни в него картошку.
3. Выложи ее на противень и запекай при 200°С, пока не станет золотистой.

КАЛОРИЯ

Перед тобой таблица пищевой ценности соков. Самые сытные пей с утра, а диетические оставляй на вечер.

УТРО

Сок манго
65 ккал

Сок "Мультифрукт"
56 ккал

Виноградный сок
52 ккал

Апельсиновый сок
46 ккал

Ананасовый сок
44 ккал

Томатный сок
18 ккал

ВЕЧЕР

ЧУДО-ПОРОШКИ

С перцем все просто – добавляй его по вкусу. К другим специям нужен более тонкий подход.

Эта таблица – лишь рекомендация, а ни в коем случае не железное правило. Универсальных формул не существует. Конечно, есть устойчивые, многими миллионами ртов и желудков проверенные сочетания, но если конкретно тебе вкуснее как-то по-другому – делай как нравится.

	МЯТА	ФЕНХЕЛЬ	ТИМЬЯН	РОЗМАРИН	ЗИРА	КОРИАНДР	ИМБИРЬ
БАРАНИНА							
СВИНИНА							
ГОВЯДИНА							
ПТИЦА							
РЫБА							
МОРЕПРОДУКТЫ							

– отличное сочетание, используется во множестве классических рецептов
– хорошее, вполне допустимое сочетание
– не самое удачное сочетание, вкус получится на любителя

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ХЛЕБ НАЧИНАЕТ ЧЕРСТВЕТЬ? ПОЛОЖИ В ХЛЕБНИЦУ СВЕЖИЙ СТЕБЕЛЬ СЕЛЬДЕРЕЯ – ЭТО ДОЛЖНО ПОМОЧЬ

ФОТО: JAMIE CHUNG

Journal-plaza.net

ГОЛОДНЫЕ ВРЕМЕНА

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

АЛЕКСАНДР ВОЛОВ

Возраст: 37 лет
Рост: 178 см
Вес до: 130 кг
Вес после: 95 кг
Стаж: 10 лет

Когда я понял, что не могу даже шнурки завязать без передышки, я решил — надо меняться.

Начал с энергичных прогулок пешком по 3-5 км и, разумеется, диеты. Каждое утро заполнял холодильник едой только на текущие сутки. Через два месяца, скинув 7 кг, начал заниматься в зале, постепенно увеличивая интенсивность тренировок. За год удалось сбросить 20 кг.

Дальше стало гораздо тяжелее, килограммы давались с боем. Зажав волю в кулак и доведя количество занятий спортом до 4-5 раз в неделю по часу-два, удалось сбросить еще 10 кг.

Поначалу было очень трудно, но потом случился какой-то перелом, я вошел во вкус и начал получать огромное удовольствие от занятий. Чтобы не заскучать, стараюсь почаще менять программу и, помимо зала, находить время для спорта: зимой — горные лыжи, летом — яхтинг.

За полтора года мне удалось довести вес до 95 кг, его я держу уже 10 лет. Сейчас обхожусь без строгой диеты, ем все, что нравится, но понемногу и часто. Если переем, например, на праздники, то устраиваю разгрузочный день. 3 раза в неделю занимаюсь аэробным фитнесом и 2 раза в неделю силовыми тренировками.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ВОЗЬМИ В КАЖДУЮ РУКУ ПО ЛЕГКОЙ ГАНТЕЛИ И БОКСИРУЙ 3 МИНУТЫ, МИНУТУ ОТДЫХАЙ

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Journal-plaza.net

Команда “Воздух!”

ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ УЧИТ УВЕ ХОФФМАН, ПРОФЕССОР КЕЛЬНСКОЙ ВЫСШЕЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.

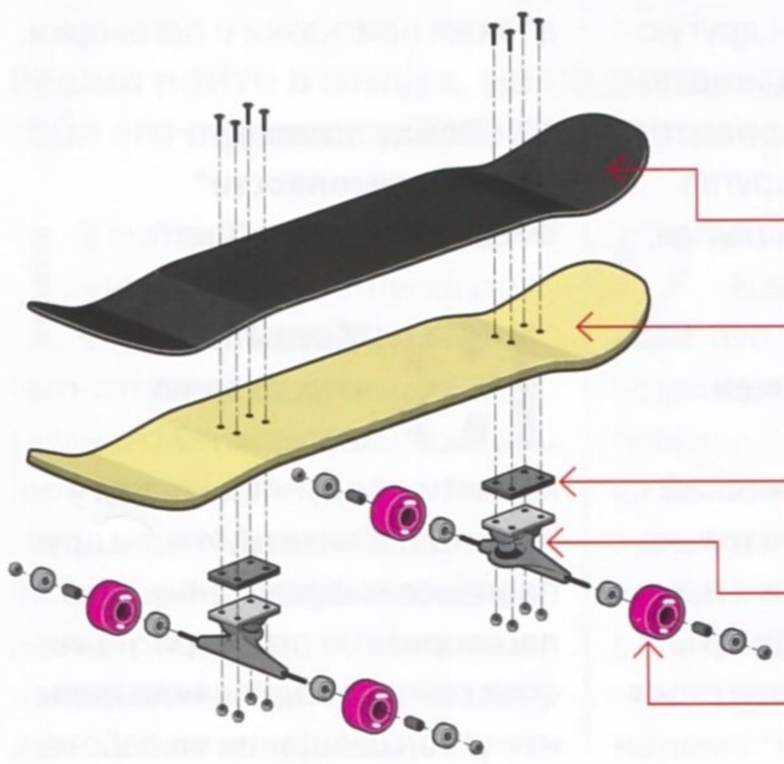
● **Бег** Как и в плавании, дыхание должно быть синхронизировано с движениями. Дышишь ты ртом или носом — не важно, делай как удобно. Для начала пробуй вдыхать на первые два шага, на следующие четыре — выдыхать. Со временем привыкнешь и начнешь дышать ровно автоматически.

● **Плавание** Дыхание должно быть синхронизировано с движениями рук и ног в воде — это логично. Для начала попробуй вдыхать на каждый третий гребок (если ты плывешь кролем, в нем правильное дыхание наиболее важно). Так ты научишься синхронизировать дыхание и движения и равномерно нагрузишь мышцы. Выдыхать нужно плавно и равномерно все время до следующего вдоха — так ты препятствуешь действию давления воды на легкие. В противном случае слишком быстро устанешь.

● **Велосипед** Не катайся на велике даже с небольшим насморком или кашлем, особенно по пересеченной местности, — дыхание у велосипедиста должно быть полностью свободным. Дыши ртом — так ты сможешь поглощать больше воздуха за один вдох. Если собрался в серьезное путешествие, особенно по горам, выбери одежду посвободнее и не застегивай на груди застежки рюкзака — ничто не должно стеснять грудь при дыхании.

К ДОСКЕ

Любишь кататься — делай это на хорошем скейте. Вот на что нужно обратить внимание, выбирая его в магазине.



ШКУРКА — по внешнему виду и свойствам идентична наждачной бумаге. От нее тебе надо одно — чтобы ноги на ней не скользили. Картинки и разноцветные полоски — по желанию.

ДЕКА — в большинстве случаев это многослойная (7-9 слоев) доска из канадского клена. Есть всякие новомодные “облегченные” доски — дешевые, китайские и некачественные. Кстати, дека в ширину должна быть чуть меньше, чем твои кроссовки в длину.

ПРОКЛАДКА — крепится между подвеской и декой для увеличения высоты подъема деки, смягчения удара скейта о землю. Должна быть резиновой, пластиковая плохо выполняет свои функции.

ПОДВЕСКА — металлический кронштейн, к которому крепятся колеса. Чем быстрее ты катаешься, тем туже она должна быть затянута.

КОЛЕСА — чем меньше, тем маневреннее скейт. Выбери их по своему стилю катания — на больших ты будешь медленнее разгоняться, зато достигать большей скорости, чем на маленьких.

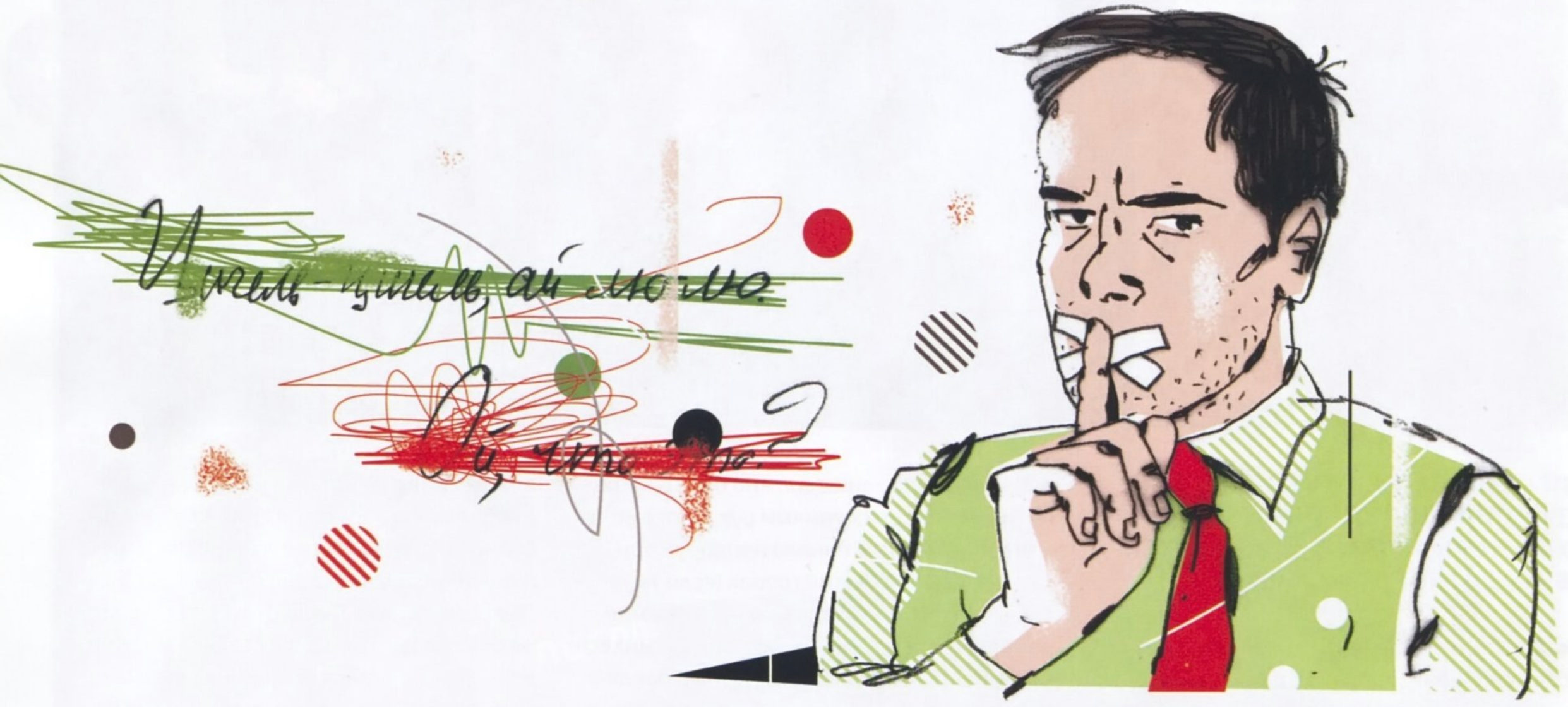
ФОТО: GETTY/FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ТИМУР ШАБАЕВ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ХОДИ БОЛЬШЕ. ЗА ДЕНЬ ТЫ ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ НЕ МЕНЬШЕ 3500 ШАГОВ — В СРЕДНЕМ 2450 М

Journal-plaza.net

О главном

13 ФРАЗ, КОТОРЫЕ НЕ НАДО ГОВОРИТЬ



1 “Вообще-то я хотел сказать...”
Это значит: “Я сказал то, что думал, но потом понял, что тебе моя фраза не понравилась, поэтому я моментально изменил свое мнение. И вообще я совру все что угодно, лишь бы понравиться собеседнику”.

2 “Как поживает твой карликовый кузнечик?” – “Ну мой...” – “А, понятно! А вот мой так вымахал, что собак ест! И весь такой пятнистый, румяный...”
И любые другие вопросы, цель которых – не получить ответ от собеседника, а перебить его и начать рассказывать свою историю.

3. “Ты спишь?”
4. “Желаю приятных выходных/скорейшего выздоровления/здоровья, счастья и успехов на службе”
И другие шаблонные фразы из книги “Как быть вежливым”. Скажи что-нибудь от души.

5 “Чико, атасно, понтово, дай зазырить”
И другие слова из тех времен, когда профессиями мечты были рэкетир и проститутка, а символом успеха – дубленка и бутылка чинзано. Слово “клево”, впрочем, вневременное.

6. “Ты не прав”
Для приличия хотя бы добавь фразу “Я считаю, что...”. И не начинай с этой конструкции каждый разговор.

7. “Мочить в сортире”
Туалетный юмор не красит никого, невзирая на должности.

8. “Ой, что это?”
Удивленным тоном при взгляде на конверт/пачку денег/заявление об увольнении или другую очевидную, но неожиданно появившуюся вещь. Это конверт/пачка/заявление или другая вещь. Не надо казаться глупее, чем есть на самом деле.

9 “Вот что ты должен сделать”
Искренний дружеский совет дорогого стоит, но только как ответ на вопрос “Как ты думаешь, что я должен сделать?”. В противном случае он не стоит ломаного гроша.

10. “Ну и я тут такой, пц, короче, на...”**

11 “Цигель-цигель, ай-лю-лю”
И другие до предела заезженные цитаты из фильмов, а также присказки и поговорки.

12. “Пойду посещу Храм Задумчивости”
Вместо “схожу в туалет”.

13 “Слушай, я перезвоню попозже, а?”
Мужики не звонят друг другу “просто поболтать”. И если друг произносит фразу: “Мне надо поговорить” – поговори, даже если сейчас поздняя ночь/раннее утро/совещание на работе.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧТОБЫ ОТКЛЕИТЬ ЦЕННИК И НЕ ОСТАВИТЬ СЛЕДА, РАЗМЯГЧИ КЛЕЙ ФЕНОМ. ЗАТЕМ БЫСТРО РВИ БУМАЖКУ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

Journal-plaza.net

ОТПУСТИ МЕНЯ, НАЧАЛЬНИК

Брось ты

Хочешь раздавать игральные карты так же красиво, как шулер в кино? Мы научим.

Зажми верхний край карты между указательным и средним пальцами, как на рисунке. Карта должна быть строго параллельна столу, за которым ты играешь. Иначе при броске она может перевернуться, а серьезные картежники такое не прощают.

Теперь кидай карту, распрямляя кисть. Выше кисти рука не двигается, жест должен быть легким и небрежным. Учти, перед демонстрацией трюка придется как следует потренироваться.

Решил пойти в отпуск, но не знаешь, как выгодно для себя его оформить? Смотри, какие есть варианты.

1 В статье 72 КЗоТУ сказано, что одна часть отпуска (то есть 14 из 24 дней) должна быть отгуляна непрерывно. Остальные дни можно распределить так, как тебе удобно. Нет такого закона, который запретил бы тебе взять, например, один день отпуска. Зато бывают злые начальники и бухгалтеры-зануды — тут как доворишься.

2 Реши для себя, чего ты хочешь — сэкономить дни отпуска, или получить побольше денег. То есть если ты попросишь отпуск с понедельника по пятницу, то израсходуешь 5 дней отпуска и денег получишь, как за пять. Если возьмешь отпуск с понедельника по понедельник — потратишь 7 дней отпуска, но денег "заработаешь" больше.

3 Когда ты уходишь в отпуск, то получаешь не обычный свой оклад, а среднее арифметическое из заработанного за прошедший год. То есть к 12 окладам прибавляются твои премии и бонусы. Были премии — отпускные выше оклада. Болел, брал отпуск за свой счет — отпускные меньше оклада. Отсюда можно думать, как именно подобрать отпуск. Предположим, 17 дней ты загорал на Бали. У тебя осталось еще 11 дней. Если взять отпуск с четверга, тогда в него войдут четыре выходных, которые будут оплачены по средней ставке (см. выше). В рабочее время ты не получаешь деньги за выходные, так что есть шанс слегка обогатиться. Если же тебе, наоборот, важны дни, а не деньги — сделай последним днем отпуска четверг, выйди в пятницу, посмотри на всех осоловелым взглядом — и отправляйся на законные выходные в субботу и воскресенье.

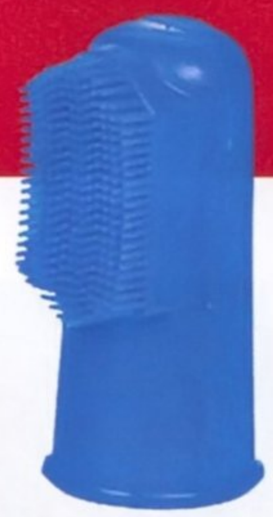
КАК ДВА ПАЛЬЦА: ВОЗЬМИ В ОТПУСК ПУЗЫРЕК МАСЛА ПЕРЕЧНОЙ МЯТЫ И МАЖЬ ИМ ВИСКИ, ЕСЛИ ПЕРЕГРЕЕШЬСЯ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Journal-plaza.net

Белый клык

Изо рта пса воняет хуже, чем из помойки, из которой он только что поел? Пора почистить ему зубы.



1 Чем моложе пес, тем легче пройдет процедура и тем легче ему будет привыкнуть к ее регулярности. Для первого раза можно обойтись и без чистки зубов как таковой — просто играй с псом, чтобы он расслабился и был готов положить тебе голову на колено. Теперь поводи пальцем по его щекам, имитируя чистку зубов.

2 Дай ему попробовать каплю зубной пасты для собак. Она продается в магазинах товаров для животных. Чистить зубы псу надо именно ей — человечья паста не предназначена для глотания, а плевать ее твой питомец не будет. И от мятного вкуса он вряд ли будет в восторге.

3 Зубная щетка тоже нужна специальная, надевающаяся на палец, — ее должны продавать вместе с зубной пастой. Если будешь пользоваться обычной щеткой — будь осторожен, не порань собаку. Иначе второго шанса почистить зубы она тебе уже не даст.

4 Начни с аккуратных круговых движений по передним зубам, клыкам и деснам. Постепенно расширяй поле деятельности, оставив напоследок коренные зубы — там больше всего бактерий и их сложнее всего чистить.

5 Чисть коренные зубы, особо уделяя внимание деснам. Оттяни губу так сильно, как можешь (но без вивисекции!) и аккуратно пройдись по десне зубной щеткой. Чистить зубы с внутренней стороны не надо — тебе это все равно не удастся.

6 После экзекуции обязательно поиграй с питомцем — чтобы он не злился на тебя и был готов через какое-то время — когда его дыхание снова начнет вызывать вопросы — повторить процедуру.

КРУЖОК ВЯЗАНИЯ

Прежде чем поднимать паруса и отдавать якорь на своей роскошной яхте, убедись, что они надежно закреплены. Для этого изучи эти морские узлы. Которые не только на море, но и в быту могут пригодиться.

● Восьмерка, или фламандский узел, — применяется для ограничения движения веревки, например, чтобы она не скользила через блок.

● Булинь — древний (им еще египтяне пользовались) и универсальный морской узел. Крепкая незатягивающаяся петля не скользит и легко развязывается.

● Якорный узел — сфера применения понятна из названия. В принципе, на месте якоря может быть любой предмет, который нужно накрепко прицепить к концу веревки.

● Прямой узел — применяется для соединения двух канатов между собой. Малейший отход от канона — и он превращается в ненадежные тещин, бабий и коровий узлы.

ФОТО: PHOTOXPRESS

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧЕРНИЛА НА РУБАШКЕ? ПОСТИРАЙ ЕЕ, ПРОТРИ ГРЯЗНОЕ МЕСТО УКСУСОМ, СНОВА ПОСТИРАЙ

Journal-plaza.net

Как провести с пользой...

ИЮНЬ→

18

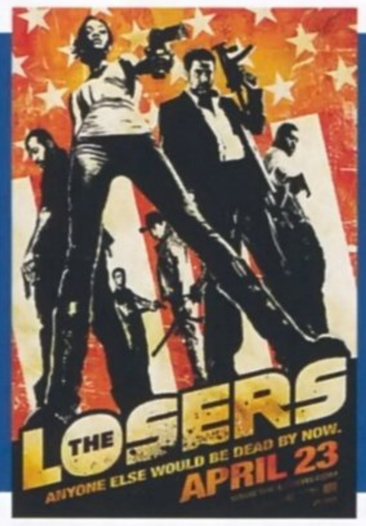
ПОБЫВАТЬ НА КОНЦЕРТЕ ПЕТРА НАЛИЧА (Киев, ЦКИ НАУ), пока свалившаяся на него после "Евровидения" слава не прищемила его талант и музыкальное чувство юмора.

24

ПОСЛУШАТЬ НОВЫЙ АЛЬБОМ БУМБОКС "ВСЕ ВКЛЮЧЕНО" (LAVINA MUSIC). Песен на пластинке традиционно 11, а вот состав группы и звучание несколько изменились. К трио диджей, вокалист и гитарист добавились барабанщик и басист.

10

НАЧАТЬ МЕСЯЦ С ФИЛЬМА "ЛУЗЕРЫ"
Очередные американские суперагенты отправляются на очередное задание в Боливию. Взрывают, дерутся, пьют крепкие напитки и шутят шутки. Новый старомодный боевик с нарочито идиотским сюжетом. Весело, в общем.



←ИЮЛЬ

10-11

СУТКИ КРУТИТЬ ПЕДАЛИ НА "БОЯРКЕ-24", МТБ-МАРАФОНЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ. В сутках – 24 часа, в круге – 15 км. У кого кругов больше – тот и выиграл. Все честно. velo.org.ua

30

СЫГРАТЬ В ИГРУ DARKSIDERS: WRATH OF WAR
Издатель: THQ Платформа: PC
Энергичный боевик с шизофреническим сюжетом. В скором будущем нас действительно ждет конец света. Этот важный процесс Бог отдаст на аутсорсинг, так что на Землю одновременно отправятся ангелы, демоны, Сатана и четыре всадника апокалипсиса. Играть предстоит за всадника по имени Война. За добытые человеческие души – зарплата, за сбитых демонов и ангелов – премии, за разрушенные города – новые назначения.

15

ПОСЛУШАТЬ АЛЬБОМ SOUND CATCHER
Исполнитель: DJ Vadim, BBE, 2007
Стиль: инструментальный хип-хоп
Середину самого жаркого в году месяца отметь этим диском – расслабленной солнечной музыкой. Теплый виниловый треск, диковинные звуки, томные дамы на подпевках, джазовые гармонии. Спокойствие, только спокойствие.

ПОВЕСЕЛИТЬСЯ НА ПРЕМЬЕРЕ GROWN UPS
Бодрая комедия про пятерых школьных друзей, решивших встретиться и вспомнить молодость; каждого из героев играет специалист в определенном виде шуток. Роб Шнайдер шутит про секс, Адам Сэндлер – про детские травмы, Кевин Джеймс – про ожирение, Крис Рок – про геев, Стив Бушеми – про самого себя. Сложно найти человека, которому бы это все не понравилось.

21

29

СХОДИТЬ НА ФИЛЬМ "СОЛТ"
Энергичный триллер про теорию заговора: блондинка Джоли честно работает на ЦРУ, кто-то обвиняет ее в шпионаже в пользу русских, девушка перекрашивается в брюнетку и принимается спасать свою репутацию с помощью кулаков, пистолетов и гаджетов. Первоначально роль опального суперагента должен был сыграть Том Круз. Хорошо, что его не взяли.

ЗАЙТИ НА ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ КИЕВА ПО ВЕЙКБОРДИНГУ
в Парк Дружбы Народов, на воднолыжную канатную дорогу.

24

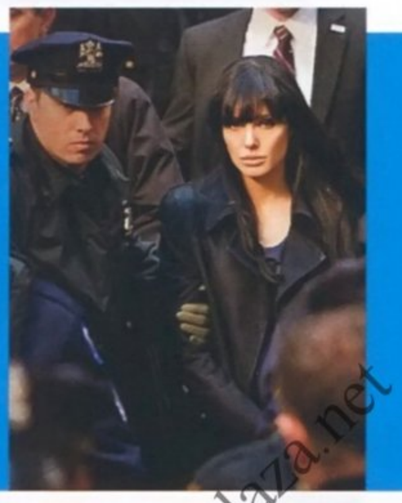


ФОТО: WWW.PETERNALITCH.RU, WWW.SXC.HU/ BOSSINK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ХМУРОЕ УТРО? ПРИМИ ПАРУ ТАБЛЕТОК ЯНТАРНОЙ КИСЛОТЫ – БУДУТ СИЛЫ, ЧТОБЫ ХОТЯ БЫ ПОЗАВТРАКАТЬ

Journal-plaza.net

ТЕХАССКИЙ ХОЛДЕМ

САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ РАЗНОВИДНОСТЬ КАРТОЧНОГО ПОКЕРА

20

ВО СТОЛЬКО РАЗ, ПО МНЕНИЮ БРИТАНСКИХ ВРАЧЕЙ, ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ, ЕСЛИ ТЫ НЕ НАУЧИШЬСЯ ЗАБЫВАТЬ О РАБОТЕ ЗА ЕЕ ПРЕДЕЛАМИ

ТИМЬЯН

ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ РАКА, ОСОБЕННО ЕСЛИ ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ ПРИПРАВУ ВМЕСТЕ С ТОМАТАМИ И ЧЕСНОКОМ — ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ЭТИХ ТРЕХ ПРОДУКТАХ УСИЛИВАЮТ ДЕЙСТВИЕ ДРУГ ДРУГА

1958

В ЭТОМ ГОДУ БЫЛ ПРОИЗВЕДЕН ПЕРВЫЙ ФАБРИЧНЫЙ СКЕЙТБОРД

10

ДНЕЙ НА БЕРЕГУ МОРЯ (НЕ ХОЛОДНЕЕ ЧЕРНОГО) ЕЖЕГОДНО — ТВОЙ МИНИМУМ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ПРОБЛЕМЫ С ОРГАНАМИ ДЫХАНИЯ

5

ЛИТРОВ ЯБЛОЧНОГО СОКА СОДЕРЖАТ ДНЕВНУЮ НОРМУ ВИТАМИНА С

ПЕРЕЦ

НЕ ОБЕЗЗАРАЖИВАЕТ ЕДУ, КАК ПРИНЯТО СЧИТАТЬ, А ДЕЗИНФИЦИРУЕТ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ЕДОКА

Journal-plaza.net

ПРАВИЛА МАТА

ТЕКСТ: ВИШВАНАТАН АНАНД

В мае этого года индийский гроссмейстер Вишванатан Ананд подтвердил свое звание чемпиона мира по шахматам, разгромив претендента на трон Веселина Топалова. Специально для MH самый умный человек планеты сформулировал 10 требований к чемпиону. Запомни их, если хочешь побеждать.

НЕ ДАВАЙ МОЗГУ СПАТЬ В шахматах, как только ты начинаешь раз за разом разыгрывать одну и ту же комбинацию, от былой сосредоточенности не остается и следа и ошибки вылезают одна за другой. Скука и однообразие убаюкивают, поэтому иногда я иду на риск, только чтобы мозг думал, как выбраться из сложившейся ситуации.

За пределами шахматного поля я тоже не даю ему покоя. Например, изучаю иностранные языки — это одна из вещей, которые заставляют серые клеточки усердно работать. Люблю астрономию и пытаюсь заниматься ею более-менее серьезно. Да и неважно, что именно ты делаешь, главное — подсовывать мозгу что-нибудь новенькое. Он не усыхает, только если им пользуются.

НЕ БОЙСЯ Нет формулы, которая стопроцентно спасет тебя от провала, нет системы, которая работает без сбоев. Когда ты принимаешь решение, ты всегда полагаешься и на интуицию тоже — и, соответственно, рискуешь. Бывает, откровенная авантюра оборачивается победой. Но бывает и по-другому — и тогда ты начинаешь осторожничать. Вот это и есть настоящая ошибка: ты боишься поражения и, вместо того чтобы играть в полную силу, строишь предположения о том, не слишком ли сильно ты рискуешь на этот раз.

ДАЙ ПРОТИВНИКУ ОШИБИТЬСЯ Если противник очевидно слаб в текущем турнире или заметно, как он колеблется, нужно набраться терпения и не спеша дожать его — чтобы он допустил ошибку. Это все равно как стоящего на краю пропасти человека можно подтолкнуть, а можно заставить отступиться. Но, подводя его к этой пропасти, ты ни на секунду не должен терять контроль над собственными фигура-

ОБ АВТОРЕ

Родился 11 декабря 1969 года в индийском городе Ченнай. **Играет в шахматы** с шести лет. **Международным гроссмейстером** стал в 1987 году, первым в Индии и самым молодым в истории на тот момент. **Абсолютным чемпионом мира** по шахматам стал в 2007 году, выиграв первенство FIDE в Мексике.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

Journal-plaza.net

ми. И лучше бы у тебя было припасено что-нибудь новенькое — неожиданный ход застает противника врасплох и укрепляет твое преимущество.

НЕ ТЕРЯЙ САМООБЛАДАНИЯ Мы ведь всегда чувствуем, когда собеседнику комфортно с нами, а когда — нет. Язык тела и жестов вообще очень красноречив: некоторые игроки краснеют, когда допускают грубую ошибку; другие расстегивают верхнюю пуговицу на рубашке, когда понимают, что их дела плохи; третьи начинают пыхтеть и выдают себя, яростно теребя карандаш.

Я на их фоне словно йог с непроницаемым лицом. Я научился сохранять внешнее спокойствие, даже когда внутри все трясется и пенится. И поверь, я многим обязан этому умению — идет ли речь о повседневной жизни или о шахматной битве. Отсутствие самообладания может сломать тебе всю игру.

ДВИГАЙСЯ Я провожу в спортзале в среднем два часа в день, начинаю с кардиотренировки, потом — растяжка, затем работаю с весом. Все это отлично прочищает мозг, который работает вместе с твоим телом. Простой пример: ты часами работаешь, сидя за столом, и, как говорится, уже ничего не соображаешь — просто встань. Мозг воспримет это движение как сигнал к тому, чтобы проснуться и быть наготове.

Иногда, особенно во время турнира, я делаю дыхательные упражнения — когда понимаю, что следующий мой ход будет решающим. Попробуй просто глубоко и спокойно дышать перед важной встречей — чем сильнее кровь насыщена кислородом, тем четче работает твой мозг.

СОСТАВЛЯЙ ПЛАНЫ Когда достигаешь чего-то, к чему шел на протяжении года, или двух, или дольше, очень сложно определиться со следующей целью.

В 1987 году я стал гроссмейстером и ощутил это на себе. Наверное, лет с 12 я повторял как мантру: "Хочу быть первым в Индии гроссмейстером". И как только это случилось, мозг словно выключился: дескать, он свое дело сделал. Вот тут-то и нужно подстегнуть себя.

Сегодня, когда я выигрываю серьезный турнир, первым делом убираю шахматную доску подальше, чтобы несколько дней она не попадалась мне на глаза. А потом сажусь и составляю список вещей, которые мог бы делать лучше, чем у меня получалось до этого. Или вообще придумываю абсолютно новое интересное занятие. Однако, на чем бы ты ни фокусировался, цель у тебя в конце концов одна — в следующий раз показать себя еще лучше и достойнее.

Правда, есть один момент: не загадывай далеко вперед, иначе, живя будущим, ты пропустишь важный момент в настоящем. Все, что я себе позволяю, — думать о победе в ближайшем чемпионате.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ Нужно заставлять себя двигаться вперед — хорошо ли идут у тебя дела, плохо ли (вот здесь особенно нужно). В противном случае ты рискуешь стать слишком расслабленным или самодовольным. Небольшой стресс не повредит: когда ты брюхом чувствуешь, что какая-нибудь мелочь может испортить дело, ты становишься гораздо собраннее и не пускаешь все на самотек только потому, что в прошлый раз все прошло гладко.

Если же в жизни полоса чернее черного, забудь на время об отдаленных вершинах, которые хотел покорить, — до глобальных перемен в жизни дело еще дойдет, а пока разбирайся с мелкими проблемами. Хороший шахматист уверен в том, что выиграет по крайней мере один матч из ближайших четырех. Сделай хотя бы один уверенный шаг — и только потом думай о втором, о третьем. О мировом господстве будешь думать лишь в том случае, если не сдашься сейчас.

Иногда в шахматах триумф от поражения отделяет один ход — и о таких-то нелепых проигрышах вспоминаешь дольше всего. Но лучше забыть. Ну ты сам знаешь: сегодня так, завтра по-другому, черная полоса, белая… Это лучшее, о чем ты можешь подумать в подобной ситуации.

РИСКУЙ Иногда ты не воспринимаешь соперника достаточно серьезно — и именно он одерживает верх. Но и чрезмерный пиетет тоже ни к чему: когда ты благоговеешь перед оппонентом, ты теряешь уверенность, начинаешь сомневаться в себе и дважды просчитываешь каждый свой ход. Сегодня, когда большинство использует для тренировки фактически одинаковые компьютеры, различие между двумя игроками ощущается только в способности обдуманно рисковать. Железные нервы и дерзкие ходы — вот без чего тебе не стать чемпионом.

НЕ ПЕРЕОЦЕНИВАЙ СЕБЯ Пиарщики любят повторять: "Никогда не верь собственным пресс-релизам". То же самое и здесь: если ты начинаешь мнить себя тем, кого в тебе хотят видеть все остальные, ты теряешь ощущение действительности. Как только ты начинаешь читать все, что о тебе пишут другие, ты уже не можешь воспринимать себя безо всей этой мишуры.

Я давно перестал читать о себе все подряд. Я никогда не открываю шахматные обзоры до соревнований и тем более во время них. Когда готовишься к чему-то значительному, отстранись от всех прежних побед и достижений и просто делай свое дело, как будто все только впереди.

НАСЛАЖДАЙСЯ Лучший совет, который я могу дать? Наслаждайся тем, что делаешь, и постоянно учись делать это еще лучше. ■

Journal-plaza.net

34 Спорт
5 полезных уроков от прыгуна Стива Хукера

38 Организм
От чего спасет гомеопатия

40 Отношения
Зачем женщинам нужна одежда

42 Рацион
Коронное блюдо редактора МН

СТИВ ХУКЕР
Родился 16 июля 1982 года. Рост — 187 см, вес — 75 кг. Олимпийский чемпион 2008 года в прыжках с шестом, чемпион мира 2009 и 2010. Личный рекорд — 6,06 м (07.02.2009, Бостон).
Появился на обложке австралийского МН в марте 2010 года.

"НАШИ ЛЮДИ"

Выше Бубки

Герой обложки австралийского Men's Health Стив Хукер лучше всех знает, что делать, когда падает планка. С ним это случалось не раз и не два, ведь работа этого парня — прыжки с шестом, а цель — побить рекорд Сергея Бубки, который держится уже 17 лет. На пути к этой мечте ему пришлось выучить несколько уроков, которые полезны каждому из нас.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

В СВОИ 28 СТИВ ХУКЕР УЖЕ МНОГО ЧЕГО доказал миру. Что в Австралии хорошо прыгают не только кенгуру, став первым за 40 лет олимпийским чемпионом по легкой атлетике с Зеленого континента. Что к результатам легендарного Бубки можно приблизиться — Хукер первым после украинца преодолел рубеж в 6,06 м. Что собственные страхи можно преодолеть, просто делая то, что боишься делать. И, наконец, что, даже когда ты на вершине, шаг назад может оказаться самым лучшим способом продвинуться вперед.

Ломай себя

"У меня было много проблем со страхом, — говорит Хукер. — Нужна огромная самоуверенность, чтобы подбежать к планке с шестом на полной скорости и прыгнуть. Это не так естественно, как может казаться. И малейшего сомнения может оказаться достаточно, чтобы бросить шест и просто пробежать вперед по матам. Я часто так делал". По правде сказать, большинство попыток Хукера что на тренировках, что на соревнованиях заканчивались именно так. Хукер обращался и к психологам, и даже к гипнотизерам, но безрезультатно. После Олимпиады в Афинах он был готов покончить со спортом: "Я чувствовал себя разбитым. Я прошел весь путь к самому важному соревнованию в своей жизни и выступил крайне слабо". Остановить Стива и научить его победить свой страх смог только один человек — его тренер Марк Стюарт, которому в свое время пришлось побороть такую же проблему.

Он создал Стиву максимально комфортные условия, чтобы у того не было сомнений, вплоть до того, что Хукер прыгал только с одним, проверенным, шестом. Главное — Марк заставлял Хукера прыгать, прыгать и прыгать, не боясь сбить планку — и даже желая этого. Так, шаг за шагом они вернули спортсмену чемпионский настрой.

Journal-plaza.net

Journal-plaza.net

www.MensHealth.com.ua MH

Расставайся с прошлым

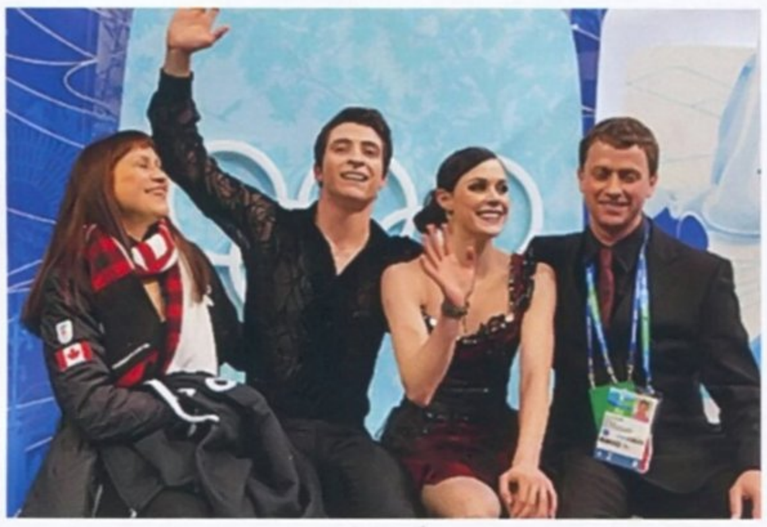
В 2006 году могло показаться, что парень добился всего, о чем мечтал, — после нескольких личных рекордов он вышел на первую строчку мирового рейтинга. Но сам Хукер понимал, что самый сложный момент в жизни еще только впереди.

"Мой стиль прыжка был агрессивным, но грубым. Да, я побеждал в соревнованиях, но, думаю, любой прыгун видел мои ошибки в технике". Он слишком широко брался за шест, слишком медленно разбегался, не мог попасть в ритм на последних шагах и ускориться на отрыве от земли. Наконец, Стиву было необходимо найти способ не просто высоко прыгать, но прыгать высоко в каждой попытке. Хукер почувствовал, что перерос своего тренера.

Именно Марк Стюарт привлек внимание парня к прыжкам с шестом, когда тому было только 15 лет. Но так часто бывает в жизни, будь это карьера или отношения, — наступает момент, когда ты

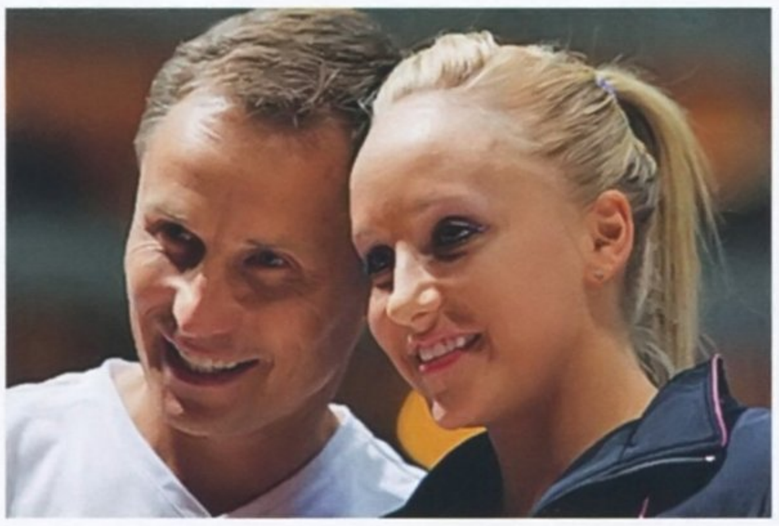
НАША ШКОЛА!

Наши за границей не только пьют пиво и пугают персонал гостиниц. Некоторые соотечественники едут за бугор, чтобы крепить славу советской спортивной школы — правда, с помощью иностранных атлетов.



ТАНЦЫ НА ЛЬДУ

Пара Марина Зуева (слева) и Игорь Шпильбанд (справа) не снискала славы за время спортивной карьеры, но наверстала в тренерском деле. В Ванкувере первые две ступеньки пьедестала почета занимали их подопечные — канадцы Тесса Виртью/Скотт Мойр и чемпионы США Мэрил Дэвис/Чарли Уайт.



СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Обладатель двух медалей Олимпиады в Сеуле Валерий Люкин открыл с известным акробатом Евгением Марченко в Техасе школу гимнастики. Теперь дочь Люкина Анастасия — двукратная чемпионка США и золотая медалистка Олимпиады в Пекине.

ПЛАВАНИЕ

Геннадий Турецкий в начале 90-х уехал в Австралию и за восемь лет работы вывел местную школу плавания на новый уровень. По его методике тренировался известный пловец Ян Торп, а среди учеников Турецкого — победитель Игр в Сиднее австралиец Майкл Клим.

ФОТО: IMAGO/LEGION-MEDIA, REUTERS

Journal-plaza.net

понимаешь, что, несмотря на все хорошее, что было, несмотря на чувство преданности, ты должен позволить себе двигаться дальше.

Стив рассказал Стюарту о своем решении сделать постоянным тренером российского специалиста Александра Парнова, который переехал в Австралию еще в середине 90-х. К счастью, Марк трезво оценил ситуацию: "Он принял мое решение, и мы до сих пор сохраняем хорошие отношения".

Признавай ошибки

Выбор Парнова был, наверное, самым большим риском в жизни австралийского прыгуна — подход россиянина коренным образом отличался от того, как тренировал Стюарт. Коньком Стюарта была страсть, и Хукер во многом действовал по наитию. Парнов же призывал концентрироваться на дисциплине, технике, профессионализме.

Хукер смог соединить два этих подхода. Он мог медленно шлифовать свой стиль, как это советовал Парнов. Но он предпочел рубить с плеча — и сразу кардинально изменить технику. Это означало на время лишиться первой строчки в мировых рейтингах и крупных побед. Но впереди маячила Олимпиада-2008, и ставка стоила того.

Требуется много, много сотен прыжков, чтобы изменить свою технику и использовать ее в каждой попытке. На чемпионате мира 2007 года в Осаке Хукер финишировал лишь с девятым результатом. После такого провала трудно сохранять нужный настрой. Хукеру казалось, что он застрял и бьется головой об стену, — он проигрывал самому себе прошлогоднему 5 см. Во второй половине 2007 года они с Александром Парновым решали: участвовать ли в турнире в Штутгарте (последнем в этом году соревновании) или отсидеться дома? Тренер предложил Стиву отнестись к турниру как к тренировке, где результат — не главное. И это помогло. Именно в Штутгарте Хукер показал лучший результат сезона и почувствовал, что чужая техника начинает приживаться.

МОЙ СТИЛЬ ПРЫЖКА БЫЛ АГРЕССИВНЫМ, НО ГРУБЫМ. ДА, Я ПОБЕЖДАЛ В СОРЕВНОВАНИЯХ, НО, ДУМАЮ, ЛЮБОЙ ПРЫГУН ВИДЕЛ МОИ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ

Забудь про боль

Золотая медаль Пекина далась Стиву нелегко: только на 13-й попытке он взял 5,9 м. В жару соревнования, под колоссальным давлением, наваливающейся усталостью — прежний, стихийный Стив Хукер сломался бы. Но теперь он действовал по методике: перед последней попыткой выбросил все из головы, сконцентрировался на главных элементах (наклоне шеста после десяти шагов, ускорении на последних метрах и агрессивном взлете) и выполнил все три.

Эта медаль изменила жизнь Хукера, он стал по-настоящему знаменит. У нас принято говорить, что истинная слава — это когда про тебя сочиняют анекдоты. Так вот, Стива спародировал популярный американский комик Уилл Феррел, и Хукер до сих пор считает это вершиной своей карьеры.

Но первый после Олимпиады чемпионат мира стал серьезным испытанием для Хукера. Он был главной звездой австралийского спорта и должен был подтвердить этот титул. И был весомый аргумент против участия в этих соревнованиях — порванная приводящая мышца бедра. Из-за травмы он не мог набрать достаточной скорости на разбеге, не мог резко развернуться в воздухе — не мог выполнить идеальный прыжок. Против выступления на чемпионате были и доктора, и здравый смысл. Провал мог вернуть Хукера назад к неуверенности в себе.

Но он никого не послушал. Понимая, что сможет сделать лишь пару-тройку прыжков, Хукер не включался в игру, пока планку не подняли до 5,85 м. Ни один прыгун с шестом не начнет с этого уровня. Вся суть в том, чтобы повышать высоту постепенно. И Хукер сбил планку. Но вместо второй попытки с этой же высотой он поднял ее еще на 5 см. Сумасшедший! И это сработало: взяв высоту, Стив получил свою медаль.

Совершенствуйся

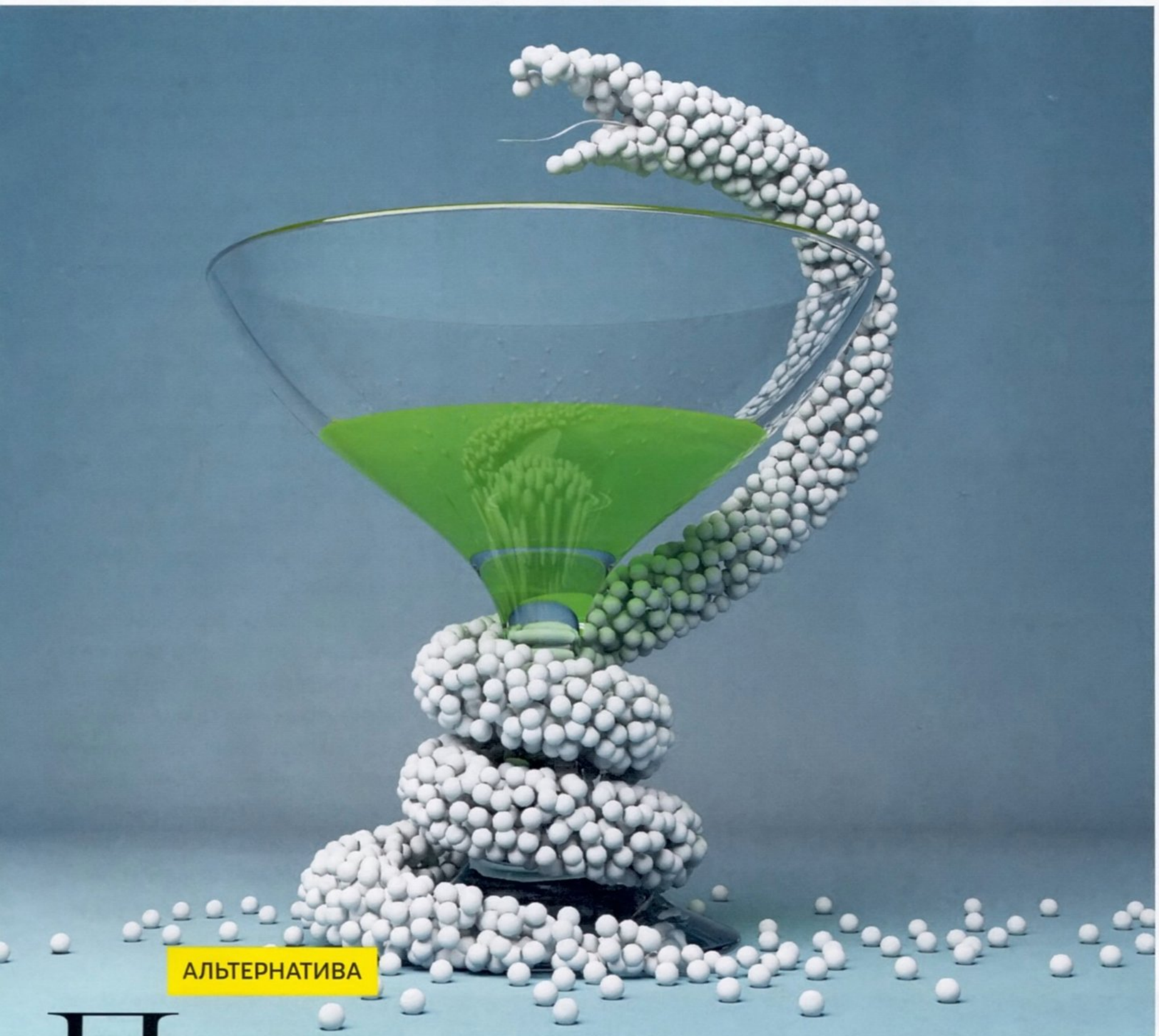
Конечно, нельзя не отдать должное и выдающимся физическим данным Хукера, унаследованным от родителей, австралийского бегуна Билла Хукера и прыгуньи в длину Эрики Хукер. И его умению ставить перед собой цели и достигать их. Но, похоже, главное, что в нем есть, — это умение смотреть на себя объективно. "О да, — смеется Хукер, — мне нет равных, когда речь заходит о выяснении собственных ошибок".

Сегодня Стива Хукера больше всего занимает число 6,16. Таков рекорд по прыжкам с шестом в помещении, установленный Сергеем Бубкой в 1993 году в Донецке. Цель каждой тренировки Стива — приблизиться к заветным 6,16 м, каждый жим в тренажерном зале воспринимается как решающий. Зная характер этого парня, можно предположить, что в конце концов он добьется своего. ■

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Олег Писаревский с середины 90-х годов работает на Тайване. Помимо своего сына Глеба, бронзового призера Игр в Афинах в весовой категории до 105 кг, тренирует тайваньского спортсмена Ван Шинь-Юаня. В 2005 году он стал чемпионом мира.

Journal-plaza.net



АЛЬТЕРНАТИВА

По чуть-чуть

МН продолжает проект "Альтернатива". Если ты по каким-то причинам решил обратиться к специалистам нетрадиционной медицины, сначала хотя бы узнай, чего от них ждать и кому верить. В этот раз — о гомеопатах.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

ВПЕРВЫЕ Я УСЛЫШАЛ О ГОМЕОПАТИИ, КОГДА МОЯ мама, детский уролог, вдруг заявила: "Я знаю, почему ты, сжимая кулаки, большой палец прячешь внутрь кулака. Потому что ты — купрум, как твой дедушка". Папа, хирург по профессии и консерватор по сути, сказал в ответ что-то уничижительное и ушел в другую комнату смотреть телевизор. "А ты — рвотный корень", — бросила ему вслед переполненная новыми знаниями мама. Сведения о корне она получила не на уроках зельеварения в школе волшебства Хогвартс. Хотя гомеопатия, в которую поверила моя мама, и правда напоминает магию.

Принцип гомеопатии — лечение подобным. Гомеопаты верят, что болезнь можно ликвидировать с помощью веществ, прием которых вызывает те же симптомы. К примеру, препарат, вызывающий жар, в гомеопатической (исчезающе малой) дозировке способен этот жар снять. Другой постулат: этот способ лечения помогает организму самому бороться с болезнью, используя так называемую жизненную силу. Гомеопаты разделили людей по типам (те самые "купрум" и "рвотный корень"), и разные пациенты получают от одной болезни разные лекарства. Да и готовят гомеопатические средства непривычным образом. Лечебное вещество разводят в воде и встряхивают, потом еще разводят и встряхивают, потом еще... Часто в растворе вообще не остается вещества, но это не беда — гомеопатия утверждает, что в ходе потряхивания вода "запомнила" его полезные свойства. Похорошевшую жидкость наносят на сахарные шарики и выставляют в продажу по относительно высоким ценам. Вуаля.

Все это звучит подозрительно, но факт остается фактом — излечившиеся с помощью этой странной методики есть и среди твоих знакомых. Метод лечения признан на официальном уровне, гомеопатом может стать только человек с медицинским образованием, получивший гослицензию на оказание медицинских услуг населению, и все такое. Типичный посетитель гомеопатического кабинета — пациент с нефатальной, но надоевшей проблемой, которую традиционные медики решить не могут. Вот пять диагнозов, за которые гомеопаты берутся с особенной уверенностью:

АЛЛЕРГИЯ Гомеопатия утверждает, что 80% аллергиков можно вылечить, просто взбодрив вялую печень и поджелудочную железу пациента. Речь об относительно легких случаях (тяжесть реакции твоей иммунной системы на шоколадки все равно придется выяснять у обычного аллерголога). Оставшимся 20% (к примеру, хроническим астматикам) нетрадиционная медицина обещает облегчение, но и знакомство с гомеопатической аптекой на всю жизнь.

ОТИТ Частые отиты у ребенка могут быть своеобразной психосоматической реакцией, когда он, например, не хочет ходить в детский садик, заниматься спортом или играть на скрипке, но права что-то изменить не имеет. "Однажды ко мне при-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Journal-plaza.net

Поликлиника против

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, ГЕМАТОЛОГ-ИММУНОЛОГ, Д. М. Н.:
"Мне сложно поверить в действенность гомеопатических методов, потому что я не понимаю их суть. Что значит "подсказать организму правильный способ справиться с болезнью самостоятельно"? С позиции доказательной медицины это звучит странно. К тому же, прежде чем быть зарегистрированным и выйти на рынок, "традиционные" лекарственные препараты должны проходить массу предклинических и клинических исследований. С гомеопатическими лекарствами, насколько я знаю, никаких клинических исследований, призванных доказать их эффективность при том или ином заболевании и безопасность для больных, никто не проводит. Понятно, что вера в чьих-то глазах может творить "чудеса", но все же — не будем лукавить — она не может лечить болезни.

вели девочку, которая усиленно занималась водным поло, — рассказывает гомеопат Елена Пыльцова. — Она все время простужалась, болезни осложнялись отитами. У часто болеющего человека клетки иммунной системы, которые должны бороться с инфекцией, начинают "сотрудничать" с бактериями, а печень и почки устают и уже не могут заниматься детоксикацией". Девочку пытались лечить антибиотиками, которые дали аллергическую реакцию, возникло воспаление в почках, увеличилась печень. По словам Пыльцовой, курс гомеопатии помог собственным клеткам разобраться, с чем им нужно бороться. Правда, от спорта пришлось отказаться.

ПРОСТАТИТ Воспаление предстательной железы лечат традиционно — антибиотиками. Лекарства убивают патогенную микрофлору, вызывающую болезнь, но в районе воспаления остаются мертвые клетки, которые, обрастая кальцием, образуют узлы, что нарушает лимфоток. Справиться с этим поможет массаж простаты, но не каждый будет рад этой многозначительной процедуре. "Гомеопатический курс после антибиотиков поможет лимфатической системе убрать отек, удалить остатки воспаления и сохранить ткань простаты. Ну и потенцию", — говорит Пыльцова.

ПОСТОЯННЫЕ ПРОСТУДЫ Зимой ты болел, потому что было холодно, весной — потому что ходил с мокрыми ногами. Но на дворе лето, а из носа опять льет, голос пропал, и врачи уже советуют ехать в Ялту, где морским воздухом лечился чахоточный Чехов (правда, умер). "Ко мне постоянно приходят такие больные, — рассказывает Елена Пыльцова. — Врачи прописали им курс антибиотиков, уменьшили выделения из носа, раскачали иммунную систему, и заболевание вроде бы ушло. Но через три недели все началось снова. После гиперстимуляции иммунная система устала, ей нужно время на восстановление, но окружающая среда не прекратила воздействие на больного — раздражителей-то масса! Гомеопатия помогает ускорить прохождение всех стадий болезни и "учит" давать органичный ответ на раздражение, не насилуя иммунную систему. К тому же гомеопат определяет, чем человек болеет чаще всего, и в зависимости от этого назначает лекарства, тренируя организм таким образом".

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ Этим умным термином врачи называют такое нарушение обмена вещества, при котором клетки организма начинают хуже воспринимать инсулин. Как результат, распухает поджелудочная железа, в печени застаивается желчь, образуются камни. Этот синдром — результат ожирения, сидячего образа жизни, слишком поздних ужинов и частого пьянства. "Несколько загулов — и начинаются аллергические реакции, головокружения, ноги отекают или постоянно мерзнут, возникают неврологические и головные боли, скачет давление", — пугает Пыльцова. Но симптомы не возникают одновременно. Ты приходишь в поликлинику с жалобой на давление, и врач это давление снижает, однако ты начнешь чесаться или же у тебя отекают ноги. По словам Пыльцовой, гомеопатический курс будет направлен не на устранение видимого симптома, а на восстановление организма в целом.

С чем не стоит идти к гомеопату

Сахарные горошки не берут тяжелые болезни. Гомеопатам законодательно запрещено лечить онкологические, тяжелые аутоиммунные заболевания (красную волчанку, к примеру), туберкулез и острые инфекции, требующие стационарного лечения (например, пневмонию или гепатит). Гомеопат не сможет справиться с параличом и болезнями, при лечении которых необходимо оперативное вмешательство, — например, с аппендицитом. Также гомеопат не должен лечить психически больного человека от чего угодно, так как гомеопатические препараты высоких разведений способны обострить нарушения психики.

ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ ХОРОШЕГО ГОМЕОПАТА

1 Лицензия
В Украине можно купить все, но лицензия управления здравоохранения на медицинскую деятельность все-таки отсекает часть шарлатанов.

2 Зарубежные связи
При советской власти в нашей стране гомеопатия находилась в глухом подполье, а на Западе, наоборот, процветала и развивалась. Так что круто, если у выбранного тобой врача есть сертификат международного семинара.

3 Свой кабинет
Услуги гомеопата недешевы, и если тебя на приеме врача окружает бедность — значит, этот врач не пользуется особой популярностью. Стоит задуматься.

4 Рекомендации
Сарафанное радио — лучшая реклама. Если твои друзья и друзья твоих друзей рекомендуют тебе врача — значит, этому врачу стоит доверять. Ну, или твои друзья желают тебе зла.

5 Интерес к тебе
Гомеопат должен учитывать физиологические особенности пациента, наследственность, психологические проблемы и его взаимоотношения с окружающим миром. Запасись терпением — придется много рассказывать. ■

Journal-plaza.net

И вот она, нарядная

То, в чем она приходит на свидание, значит больше, чем ты думаешь, — надо лишь правильно понимать ее сигналы. МН опросил десяток стилистов: что и зачем надевают девушки, чтобы тебе потом легче было это снять.

СВОБОДНАЯ КАССА

- **На ней** Узкие джинсы, высокие каблуки.
- **Она думает:** “Есть тут задницы лучше моей?”
- **Все понятно** По-умному это называется эволюционной тактикой, и научилась она ей не у мамы или подружки, а у природы. “Как самка шимпанзе в период течки демонстрирует самцам свой зад, так и женщина надевает узкие джинсы и высокие каблуки, чтобы очертания ее попы не остались незамеченными, — комментирует британский эксперт по языку жестов Аллан Пиз. — Шпильки приподнимают ее таз и визуально удлиняют ноги, а для тебя это — лишнее подтверждение ее фертильности”. И когда ты думаешь: “Ого ножки! И попа ничего”, — твое подсознательное уже вовсю предвкушает эксперименты по продолжению рода.
- **Твой ход** Восхищайся ею, но руками не трогай. “Когда женщина так демонстрирует свою сексуальность, она показывает, что доступна, — продолжает Аллан Пиз. — Но необязательно для тебя”. Тебе придется потрудиться, чтобы она остановила свой выбор на тебе. Хвали ее потрясающие туфли (одобрить ее зад стоит не раньше третьего свидания, не то она заподозрит в тебе наглеца), води по ресторанам и барам, а вечером, у дверей ее дома — “Пока, детка!” Предвкушение того, что могло бы последовать за этим, серьезно взбудоражит ее. И еще: благодаря своему терпению ты не окажешься в ее глазах обычной обезьяной-пикапером.

Journal-plaza.net

ФОТО: SIMON DUNSTAN

А ТЕПЕРЬ ТЫ МОЙ

● **На ней** Маленькое красное платье.

● **Она думает:** "Твое внимание должно быть приковано только ко мне. Ясно?"

● **Все понятно** Раньше у них были корсеты, сегодня — платья от Chanel. Но суть одна: если они что-то и знают о мужчинах, так это то, что им нравится узкая талия. Вот результаты свежайшего исследования от яснейших умов Техасского университета: коэффициент 0,7 и ниже в отношении талия/бедра (объем талии делится на объем бедер) — убедительное доказательство способности женщины иметь потомство, которое чудодейственно привлекает мужчин. "Когда женщина надевает платье, которое подчеркивает талию, особенно яркого цвета (что, соответственно, делает ее бедра визуально шире), она как бы сигнализирует этим, что среди прочих дам наиболее подходит для выполнения репродуктивной функции", — утверждает Робин Данбар, профессор эволюционной антропологии Оксфорда. Причем сигнализирует именно тебе.

● **Твой ход** Скажи, что выглядит она бесподобно, и если рядом есть твои друзья — представь им свою красавицу. Во-первых, ее самооценка взлетит выше крыши от того, что ей делают комплимент в обществе других альфа-самцов. Во-вторых, она поймет, что ты принял ее сигнал и новые условия игры — теперь она вроде как под твоей защитой. Кого же ей выбирать, в конце концов, как не тебя?

ПОГЛАДЬ МЕНЯ

● **На ней** Кашемировая водолазка.

● **Она думает:** "Эта кофта мягкая и нежная на ощупь. То же самое ты почувствуешь, коснувшись моей кожи".

● **Все понятно** Она так оделась не только потому, что на улице прохладно. Если это не первое (а, скажем, третье) ваше свидание, то можешь интерпретировать ее кашемир как месседж: "Хочу, чтобы ко мне прикоснулись". "Для девушки ощущать на себе такую одежду уже как бы прелюдия", — говорит Кэтрин Харпер, автор книги "Фабрика желания". Впрочем, о жестком сексе помышлять пока рано.

● **Твой ход** На первые свидания явись в чем-нибудь мягком, светло-голубом или зеленом — будь то кашемировый шарф днем или мохеровый свитер вечером. Неважно, с кем ты встречаешься — с новой подружкой или со старой знакомой, которую хочешь теперь видеть в статусе герлфренд, — эти цвета и текстуры содержат понятный ей на подсознательном уровне посыл благонадежности, эмоциональности, чувствительности. И помни, она действительно многое чувствует кожей и прикосновения очень важны. В исследовании Университета Северной Каролины утверждается, что женщину нужно обнимать минимум четыре раза в день, даже если вы знакомы уже 40 лет. У нее от этого повышается настроение и разглаживаются морщины. Не был ли руководитель исследования такой вот недоласканной женщиной — не сообщается.

ЗАПАХ ЖЕНЩИНЫ

● **На ней** Вечернее платье без бретелек.

● **Она думает:** "Хочется пофлиртовать, как в старых американских фильмах".

● **Все понятно** Ты же не думаешь, что она просто забыла надеть кофту? "Обнаженные плечи, верх груди — старомодный, но от того не менее искусный способ привлечения мужского внимания, — вспоминает историк моды Кэролайн Кокс. — Она волнует тебя и заставляет думать о сексе, фактически ничего для этого не делая". Ей хочется держать тебя в напряжении, а самой быть как бы над ситуацией, зябко поводя плечами мраморной белизны.

● **Твой ход** "Очень чувствительная область, буквально гуща нервных окончаний — там, где ключица соединяется с грудиной", — напоминает тебе женскую анатомию президент Американской неврологической академии доктор Томас Свифт. Это и есть твоя цель. Как-нибудь между прочим, под предлогом того, что не нужно ей мерзнуть, накинь свой пиджак ей на плечи — так, чтобы пальцы коснулись той самой впадины внизу шеи. Это прикосновение пронзит ее мозг миллионом нервных импульсов. Вот только спина ее теперь прикрыта — иначе ты увидел бы, как там понеслись мурашки.

ЯСНО КАК БОЖИЙ ДЕНЬ

● **На ней** Топ с глубоким вырезом.

● **Она думает:** "К тебе или ко мне?"

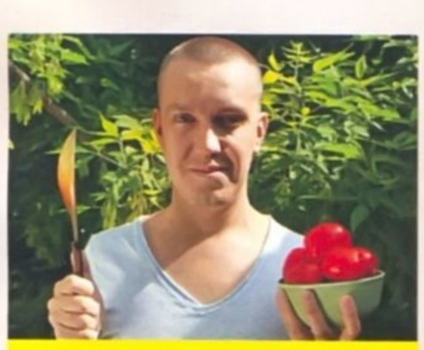
● **Все понятно** Старая английская поговорка гласит: сиськи как реклама по телику, главное — показать в подходящий момент. Ученые Калифорнийского и Техасского университетов сошлись во мнении, что наиболее открыто женщина одевается в период овуляции: пребывая на пике фертильности, она бессознательно стремится привлечь того, кто мог бы ее оплодотворить. (Те же ученые, кстати, доказали, что стриптизерши в этот период зарабатывают больше чаевых — и это не простое совпадение.)

● **Твой ход** Она нацелена на то, чтобы найти альфа-самца (то есть ей нужны хорошие гены), поэтому одевайся так, чтобы подчеркнуть свою мужественность. Жесткий воротничок, узкий галстук (делает подбородок более массивным), пиджак (плечи становятся шире) и ремень (благодаря ему бедра кажутся уже). На ногах — то, в чем танцуешь. Хорошая координация и чувство ритма — свидетельство качественных генов. Мало что производит на женщину такое же впечатление, как мастерское исполнение сальсы, но даже если не умеешь — не цепляйся за барную стойку всевозможными отговорками. Стесняться поздно — танцуй. ■

Journal-plaza.net

ОТ РЕДАКЦИИ

У каждого мужика в арсенале есть коронное (“фирменное”) блюдо — простое, вкусное и, главное, запоминающееся. Мы приступаем к публикации кулинарных шедевров от наших читателей, авторов и героев. Если тебе есть чем гордиться, пиши нам. В теме письма напиши: “Коронное блюдо”, а в теле — рецепт этого блюда и его краткую историю (где ты его взял, кто тебя научил и много ли людей им отравилось). Мы тебя немедленно прославим на наших страницах.



КОРОННОЕ БЛЮДО

Универсальный салат

Притвориться хорошим поваром? Удивить гостей, пристыдить подругу, прославить себя? Да просто накормить всех за полчаса ты сможешь с помощью турецкого орехового салата. Рецепт от Ивана Глушкова (на фото).

САЛАТ ЭТОТ Я ВПЕРВЫЕ ПОПРОБОВАЛ В СТАМБУЛЕ, в открытой кафешке на азиатском берегу. И больше нигде его не встречал почему-то. Там он назывался каким-то непроизносимым именем, которое я, естественно, забыл, а все попытки найти рецепт (и, соответственно, название) в Интернете не увенчались успехом. Кулинарные умники так и норовили разбавить простоту и совершенство этого салата то сыром горгонзола, то каперсами, то, прости господи, какими-то консервированными лимонами. Что, конечно, в корне неверно. Поэтому я напрягся, вспомнил, как именно выглядел и, главное, каким на вкус был тот стамбульский салат, — и придумал его заново.

Journal-plaza.net

Journal-plaza.net

Универсальный салат

Лучшее время для этого блюда, понятное дело, самый разгар лета, когда помидоры максимально сочны, вкусны и ароматны. Такой салат — основа легкого, но долгого ужина на даче. За счет орехов он получается довольно сытным. Я готовлю большую миску этого салата, параллельно нарезаю тонкими ломтями пару сортов сыра типа брынзы или сулугуни, побрызгав их маслом и посыпав сушеным базиликом, и к этому — лаваш и холодное белое вино, которое, будучи неспешно выпитым, растягивает ужин часа на четыре.

Поел салата, взял ломтик сыра, вина выпил, поговорил, еще поел, еще выпил. Что отрадно, одной из тем разговора почти всегда оказывается салат — откуда он такой взялся, почему я положил в него орехи и не стал класть консервированные лимоны. Я на все вопросы пространно отвечаю, пускаюсь в рассуждения о национальных кухнях и даже демонстрирую фотографии, сделанные из окна той самой кафешки. А гости слушают и наворачивают салат, даже те, кто не любит грецких орехов — их вкус оттеняется гранатовым соусом и становится не таким заметным. Если гости совсем голодные, можно, конечно, и шашлык пожарить — бараний или рыбный, прочие не так хорошо с салатом сочетаются.

Итак, собственно, рецепт.

Что надо (на 4 порции):

- 12 средних бакинских помидоров
- 1 луковица
- 1 стакан чищеных грецких орехов
- 2 ст. л. соуса наршараб
- 1 ч. л. пряности сумах
- Оливковое масло
- Соль, красный перец

Что делать:

1. Помидоры и лук надо довольно мелко порезать, а грецкие орехи — так же мелко разломать. Можно это делать вручную, можно перемолоть в мясорубке, можно потолочь в ступке пестиком — выглядеть орехи в итоге должны так, как выглядело бы песочное печенье, если бы ты просидел на пачке весь рабочий день.

2. Теперь смешай орехи и овощи в миске. Заправь их по вкусу оливковым маслом, солью и красным острым перцем. Перемешай как следует. Теперь заправь наршарабом и сыпани чайную ложку сумаха. Можно, конечно, и побольше — будет покислее. Дай салату настояться минут 10 и подавай.

ПРО ИНГРЕДИЕНТЫ

ПОМИДОРЫ

Самое главное, чтобы настоящие были, не ватные шарики. **А лучше всего, конечно, маленькие сладкие.** Нет маленьких сладких — возьми черри, они тоже сладковатые. Гигантские также пойдут. Вообще любые хорошие помидоры годятся.

ЛУК

С ним в этом салате главное не переборщить, лука должно быть чуть-чуть, и **лук этот в идеале должен быть тоже сладким, красным ялтинским.** Ну или просто красным, если дело происходит не в Ялте.

НАРШАРАБ

Соус из уваренного гранатового сока сейчас продается во многих магазинах, но **лучше купить, конечно, на рынке. Ручной работы — он сочнее, гуще и ароматнее.**

СУМАХ

Там же, на рынке, в ларьке, торгующем сухофруктами, орехами и специями, надо покупать и эту пряность — **темно-красный зернистый порошок**. Недобросовестные продавцы часто под видом сумаха предлагают молотый барбарис. Спроси: "А это не барбарис?" — продавцы специй любят подкованных клиентов, начинают с ними беседовать о национальной кухне и делают скидку. Если лень идти на рынок, сумах можно и не класть. Но, как ты понимаешь, это будет уже совсем другой салат. ■

Journal-plaza.net

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, ЛОРИ/RUSSIAN LOOK, FOTOIMEDIA

7 ФАКТОВ ПРО МУЖЧИН

31%

МУЖЧИН УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО У НИХ ЕСТЬ "ФИРМЕННОЕ БЛЮДО"

43

ПРОЦЕНТА УВЕРЕНЫ — ПОЛУОДЕТАЯ ЖЕНЩИНА СЕКСУАЛЬНЕЕ, ЧЕМ ПОЛНОСТЬЮ ОБНАЖЕННАЯ

1,08 М

НА СТОЛЬКО БОЛЬШЕ МИРОВОЙ РЕКОРД ПО ПРЫЖКАМ С ШЕСТОМ У МУЖЧИН, ЧЕМ У ЖЕНЩИН

24%

ЧУВСТВУЮТ, ЧТО СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА СОБОЙ ДАЮТ ИМ ПРЕИМУЩЕСТВА НА РАБОТЕ

КАРЬЕРА

62% МУЖЧИН ГОТОВЫ ПЕРЕЕХАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПОМОЖЕТ КАРЬЕРНОМУ РОСТУ

67% ИСПОЛЬЗУЮТ ИНТЕРНЕТ ДЛЯ ПРОСМОТРА ОНЛАЙН-ВИДЕО

25%

ХОТЯ БЫ РАЗ ЗАНИМАЛИСЬ СЕКСОМ НА БЕРЕГУ МОРЯ

Journal-plaza.net

РАЗБОРКА

ЖЕЛЕЗО

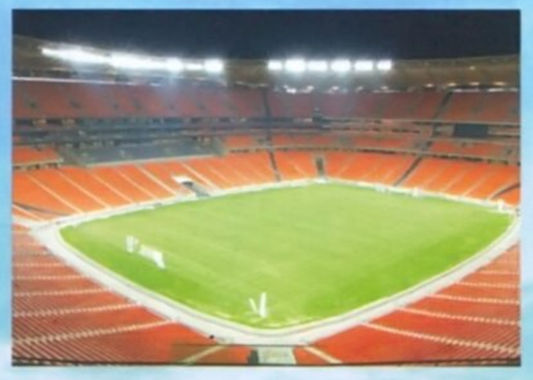
ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Стадион Soccer City

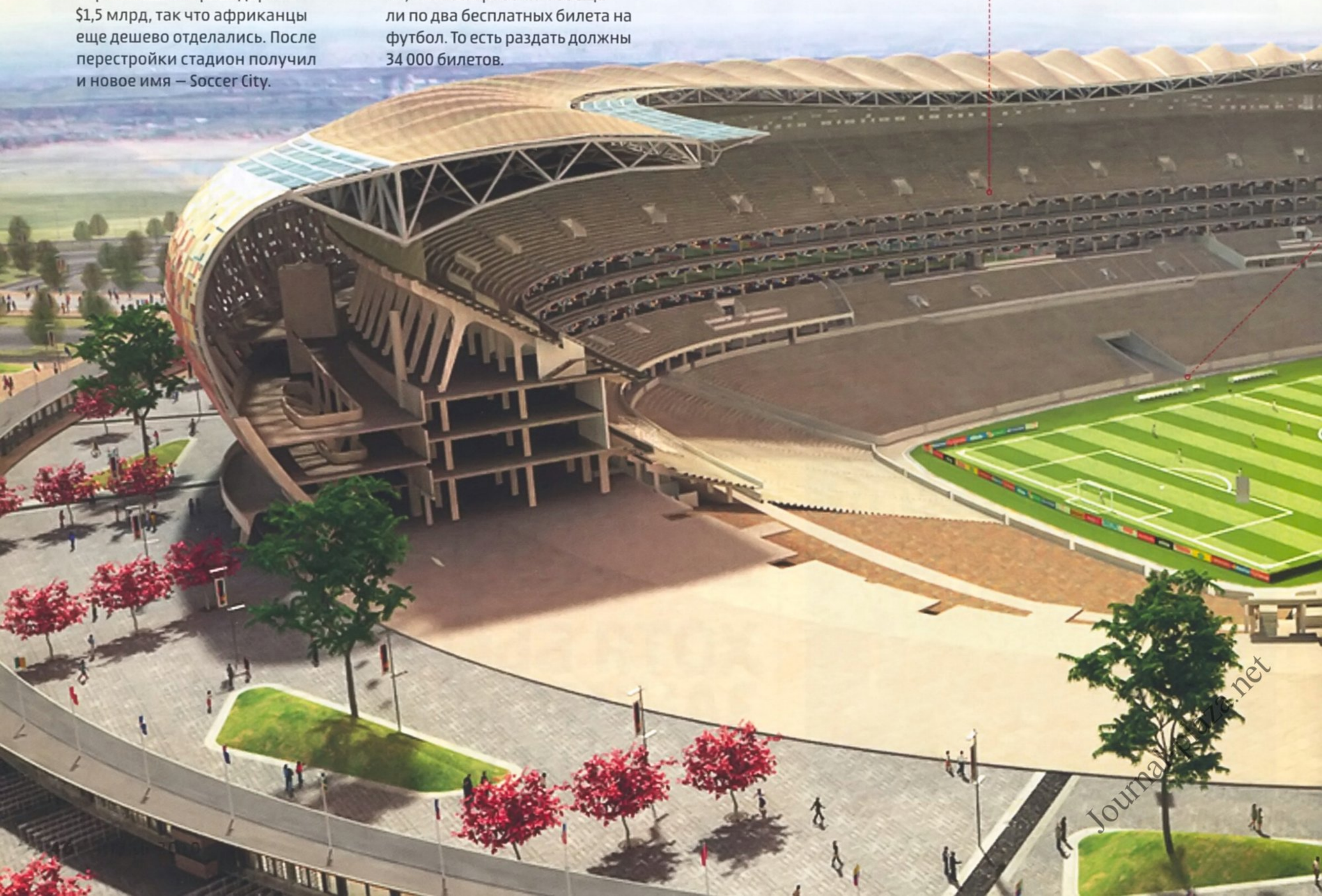
В данный момент это главное футбольное сооружение на планете Земля, ведь именно на этом стадионе 11 июля в финальном матче чемпионата мира определят лучшую команду планеты. Пока же давай получше изучим арену Soccer City.

Нельзя ломать
Построенный в 1987 году стадион FNB (в честь банка First National Bank) принимал не только спортивные, но и политические действа. Тут в 1990 году перед 100 000 человек выступал свежеосвобожденный Нельсон Мандела. Историческая роль стадиона влетела оргкомитету нынешнего ЧМ в копеечку — ломать FNB им не дали, пришлось перестраивать, что оказалось дороже: вместо запланированных $329 млн на работы ушло 432 млн. Впрочем, для сравнения, снос и постройка нового "Уэмбли" в Лондоне обошлись в три с лишним раза дороже — $1,5 млрд, так что африканцы еще дешево отделались. После перестройки стадион получил и новое имя — Soccer City.

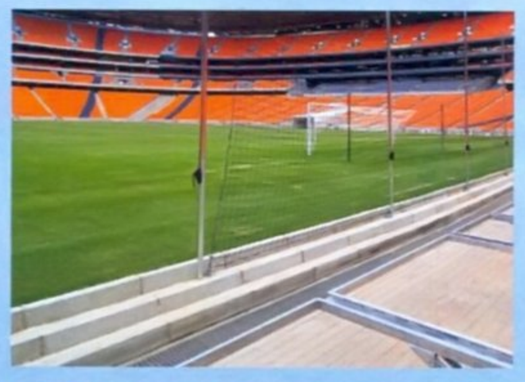
Дни строителя
В районе Соуэто, где находится стадион, живет 40% населения Йоханнесбурга. На стройке Soccer City успели поработать 17 000 местных (для сравнения: египетские пирамиды, по последним данным, строили 10 000 человек). Многие из тех, кто пахал на стройплощадке в Йоханнесбурге, до этого сидели без работы, а часть и вовсе первый раз принимала участие в стройке — 800 человек специально для масштабного проекта обучили строительным специальностям (кладке кирпича, работе на кране и т.д.). Любопытно, что всем рабочим обещали по два бесплатных билета на футбол. То есть раздать должны 34 000 билетов.



Связанные одной целью
Черные линии, проходящие от поля к верхним рядам кресел, — не просто элемент декора, они указывают в направлении других стадионов, которые примут матчи чемпионата, а одна — тянется в сторону Олимпийского стадиона Берлина, где прошел финал прошлого ЧМ.



Journal-Rozz.net

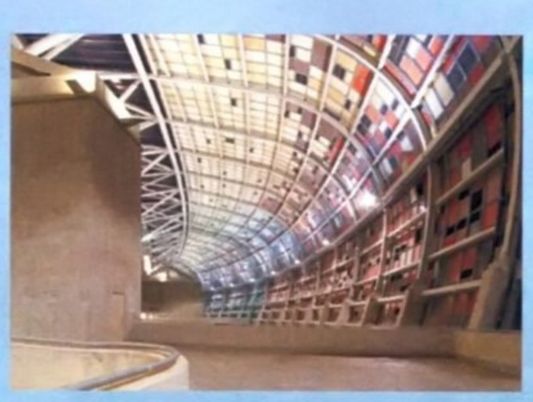


Ни капли мимо

Водостоки сконструированы таким образом, что вода с крыши попадает в оборудованный под полем резервуар, после очистки она будет использована для полива поля и обеспечения туалетов стадиона. Зеленым должно понравиться! Также под стадионом (с западной стороны) — VIP-парковка на 4055 машин. Парковка для простых смертных на 15 000 автомобилей расположена рядом с ареной.

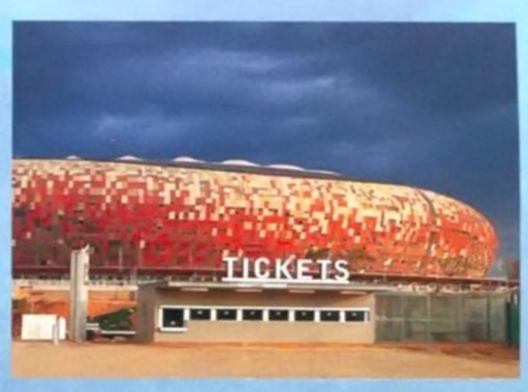
Сиди и смотри

20 лет — с 1987-го по 2007-й — стадион вмещал 80 000 зрителей. После реконструкции кресел прибавилось — стало 94 700, что делает его самым крупным в Африке. Но в мире это не рекорд. В списке самых крупных стадионов планеты он входит только во вторую десятку. Самым же большим спортивным сооружением такого плана является расположенный в столице КНДР Стадион Первого мая — его вместимость 150 000 человек. На Soccer City увеличилось и число VIP-лож, теперь их на 99 штук больше — 184. На стадионе оборудовано 3600 мест для прессы и 280 — для инвалидов. Обещают, что видно всем будет одинаково хорошо — ни одно кресло не находится дальше 105 м от поля. Чтобы хорошо было видно и телезрителям, на Soccer City будут работать 120 видеокамер. На стадионе находятся музей футбола и ресторан на 300 человек.



Да. Будет свет

Сквозные отверстия в отделке стадиона днем пропускают свет внутрь арены, ночью же, наоборот, освещают фасад светом, который будто вырывается изнутри. Крыша тоже пропускает свет. Она покрыта PTFE-мембранами, этот материал (политетрафторэтилен) легко переносит высокие температуры, так что дольше прослужит в Африке. Даже если в городе выключат электричество, Soccer City будет продолжать светиться — во время матчей стадион будет работать в полностью автономном режиме. Питание обеспечат 4 дизельных генератора, еще 4 подстрахуют систему, если основные откажут. Эта система обошлась более чем в $20 млн.



Африка во всем

Фасад было решено сделать похожим на национальный горшок калабаш и раскрасить в традиционные для ЮАР цвета. Калабаш в Африке — это и горшок для хранения риса, и тара для переноски воды, и обеденная тарелка, и часть музыкального инструмента, и емкость для хранения вина или пива. Крыша Soccer City напоминает песчаные барханы, еще раз подчеркивая, что стадион находится именно в Африке. Оранжевый цвет кресел должен напоминать африканский закат. Ну и, наконец, чтобы не забывали об Африке и сами футболисты, тоннель, по которому они выходят на поле, сделали похожим на золотоносную шахту — он выглядит как мрачноватый коридор с грубыми распорками по краям. Такими шахтами изрыты пригороды Йоханнесбурга. Надо было для продолжения образа еще на футболистов шахтерские фонари-коногонки надеть!

SOCCER CITY: BOOGERTMAN + PARTNERS IN PARTNERSHIP WITH POPULOUS

Journal-plaza.net

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

HTC Legend

На украинском рынке смартфонов пополнение. Если тебе не хватало для полного счастья только смартфона от HTC — вот он, красавец. HTC Legend с литым корпусом из цельного блока алюминия скрывает внутри 600-мегагерцевый процессор на операционной системе Android 2.1 с фирменным интерфейсом Sense. А еще у него есть G-сенсор, сенсор приближения, датчик освещенности, цифровой компас, GPS/AGPS, Wi-Fi, Bluetooth, 5-мегапиксельная камера с автофокусом и вспышкой, поддержка социальных сетей YouTube, Twitter, Facebook, Flickr, Gmail, 12 поддерживаемых форматов аудио и видео, FM-радио, расширение памяти до 32 Гб и т.д. и т.п. И все это — за 5000 грн.

● **htc.com**

Logitech Laptop Speaker Z205

Ноутбук часто с тобой, а встроенная “музыка” не дотягивает до твоих представлений о прекрасном? Есть смысл испытать Logitech Laptop Speaker Z205. Эта дополнительная колонка крепится к дисплею сверху и при скромных габаритах (180 мм в ширину и 34,33 мм в длину) дает неплохой стереозвук. Питается Z205 через USB, так что дополнительные блоки питания брать не придется. $65

● **logitech.com**

HP

Это не рюкзак, а целый портативный офис за плечами. Кроме 15-дюймового ноутбука, в его четыре отделения с непревзойденным по функциональности органайзером можно вместить все, что нужно деловому человеку в деловой поездке. А чтобы не скучать, на лямке есть карманчик для плеера с выходом для наушников.

● **hp.ua**

Nokia N8

Летом надо ехать в отпуск — это факт. В отпуск надо брать с собой Nokia N8 — это предположение, а дальше — факты в его пользу. Снимешь все: на 12-мегапиксельную камеру с большим сенсором, оптикой Carl Zeiss и ксеноновой вспышкой, поддерживающей видео в качестве HD. Посмотришь все: N8 воспроизводит видео с эффектом “звук вокруг” по технологии Dolby Digital Plus, а также позволит смотреть Web TV (а это каналы на любой вкус от CNN до National Geographic). Расскажешь всем: моментально передать свои фотки и комментарии к ним позволит легкий доступ к социальным сетям. Найдешь все: карты Ovi заменят тебе атласы. $640

● **nokia.ua**

Journal-plaza.net

3D В КАЖДЫЙ ДОМ

Очереди в кассах кинотеатров тебе больше не страшны. Даже на сверхпопулярные ныне фильмы в 3D. Конечно, если дома есть телевизор LG LX9500.

■ LG LX9500

Если ты предпочитаешь смотреть фильмы по старинке, не переживай: LX9500 воспроизводит двухмерное видео в разрешении Full HD.

Был такой анекдот о новом русском и его телевизоре из чистого золота. Телевизор был предназначен не для того, чтобы смотреть, а для того, чтобы показывать. Новинка от LG — первый Full LED Slim телевизор с функцией воспроизведения видео в формате 3D выгодно отличается от золотого телевизора: этот флагман телевизоростроения можно и самому смотреть, и друзьям показывать. Специально для этой цели в комплектацию девайса включены две пары очков затворочного типа, позволяющих просматривать 3D-контент в высоком качестве — передача полноценного 3D-видео осуществляется путем попеременного блокирования каждой из линз очков синхронно с частотой обновления экрана. Время непрерывной работы очков — до 40 часов (но залипать у телевизора столько времени как-то не по-мэнсхэлсовски). Но этим нововведения не ограничиваются: беспроводное соединение позволяет подключить к телевизору любые периферийные аудиовидеоустройства без необходимости опутывать комнату паутиной проводов, а технология NetCast позволяет пользоваться YouTube, Skype, Picasa и AccuWeather, не отрываясь от телевизора.

Ну а неизменно высокое, независимо от формата, качество изображения обеспечивается задней светодиодной подсветкой, все шире применяющейся в производстве телевизоров высокого качества, динамической контрастностью 10 000 000:1 и технологией TruMotion 400 Гц.

P.S. И все-таки лето лучше проводить на свежем воздухе...

EDITED BY FOXIT READER COPYRIGHT(C) BY FOXIT CORPORATION,2005-2009 FOR EVALUATION ONLY

Journal-plaza.net

Journal-plaza.net

ЖИР НЕ СБРАСЫВАЮТ — ЕГО ВЫТРЯХИВАЮТ!

Тэйлор Китч научит тебя, как это сделать. Недаром он из юного канадского хоккеиста вырос в персонального тренера и одного из Людей-Икс. Уж он-то знает, что одним тяганием железа в тренажерке невозможно привести себя в форму.

ТЕКСТ: JEFF O'CONNELL, ФОТО: ART STREIBER

Если бы он тренировался по одной схеме, он бы упустил кучу возможностей привести себя в желаемую форму. И однозначно не начал бы тренироваться в подвальном боксерском зале в своем любимом Остине, штат Техас.

А именно в этом зале 29-летний Китч сейчас проводит немало времени. Впервые он попал туда, готовясь к роли Гамбита — мутанта-метателя карт из фильма "Люди-Икс: Росомаха". Три минуты на ринге на всю катушку — минута отдыха, и так по кругу. "Подобный ритм заводит мой метаболизм, и этого заряда хватает на весь день", — утверждает Китч. Результат — повышение выносливости и заветные "булыжники" брюшного пресса в придачу, ведь короткие интервальные тренировки сжигают жир намного эффективнее, чем продолжительные кардиотренировки в ровном темпе. Впрочем, тебе натягивать боксерские перчатки вовсе не обязательно — просто следуй тренировочной модели Китча: интервальная тренировка высокой интенсивности с упором на улучшение общей формы. Она оправдывает себя для любого вида спорта, в любом зале и с любым набором упражнений.

БИТВА ЗА ЛУЧШЕЕ ТЕЛО

1 ДВИГАЙ ТЕЛОМ

Для роли Гамбита Китчу пришлось изрядно намахаться шестифутовым шестом вроде тех, которые ты наверняка видел в фильмах про кунг-фу, и это благотворно отразилось на его прессе и мышцах кора: "Все эти изгибания и скручивания торса при работе с шестом просто находка". Чтобы добиться того же эффекта и не получить ни единой занозы, делай обратные дровосеки. Прицепи ручку к нижней тяге блока, согнись в талии, согни колени и возьмись за ручку обеими руками так, чтобы руки шли поперек корпуса. Затем с силой вытяни ручку вверх, одновременно выпрямляя ноги и корпус. Сделай по 10 повторов на каждую сторону.

2 СИНХРОНИЗИРУЙ

Вряд ли ты станешь поражать врагов метательными картами, как Гамбит, но хорошая координация работы рук и глаз и сильные кисти еще никому не помешали. Для этого тебе понадобится груша для ударов на скорость. Бей по груше кулаками с помощью вращательных движений, вращая кисти вперед по кругу небольшого радиуса. Кисти держи перед лицом и смотри на них, а не на грушу. Ударив по груше, дай ей удариться о заднюю платформу, вернуться вперед, удариться о платформу еще раз и только затем наноси следующий удар.

3 СМЕШИВАЙ!

Если долго тренироваться по одной и той же схеме — она тебе надоест. Поэтому Китч чередует работу на ринге, прыжки со скакалкой, работу с грушей и работу с боксерским мешком. Бокс, кроме всего прочего, повышает внимательность. "Ничто не делает тебя более внимательным, чем риск пропустить пару ударов по роже". ■

Journal-plaza.net

ПЕЧЕНЬ БЕЗ ТОСКИ

Твоя печень выполняет около пятисот жизненно важных функций, включая выработку энергии, выведение токсинов и, само собой, нейтрализацию той лишней кружки пива, которую не надо было вчера брать. Ты просто обязан знать, как поддерживать этот важнейший орган в рабочем состоянии.

ТЕКСТ: РОБ КЕМП

1 СТРАДАЕТ ЛИ ОНА?

Для начала пройди этот тест, чтобы убедиться, что главный защитник твоего организма находится в полной боевой готовности для отражения атак, которые ты сам же и предпринимаешь.

1. Насколько твой вес превышает норму?

А Мой вес идеален (0) ☐
Б На 1-5 кг (5) ☐
В На 6 кг и больше (10) ☐

Лишний вес ведет к заболеваниям печени. "Веди такой образ жизни, чтобы живот был подтянут. Это самое главное, что ты можешь сделать для своих фильтров", – говорит доктор Саван Мехта, директор программы трансплантации печени Университета штата Массачусетс (США).

2. Как часто ты занимаешься спортом?

А 3-7 раз в неделю (0) ☐
Б 1-2 раза в неделю (5) ☐
В Не занимаюсь (10) ☐

Достань с полки членскую карточку спортклуба и сдуй с нее пыль. Твоя печень обрадуется. 45 минут физической нагрузки три раза в неделю, включая одну сессию в качалке, понижают содержание жира в печени на 40%.

3. Когда ты обычно выпиваешь?

А В обед (12-14 часов) (10) ☐
Б Вечером (19-20 часов) (5) ☐

Пивка за обедом? Подумай еще раз. "Из-за повышенного содержания гормонов в организме в это время суток алкоголь попадает в кровь слишком быстро, и твоя печень не успевает с ним справиться", – говорит доктор Кэтрин Коллинз, главный диетолог госпиталя Св. Георгия в Лондоне. Подходящее для приема алкоголя время – не ранее 7-8 часов вечера, когда уровень содержания гормонов в организме минимален.

4. Насколько ты счастлив?

А Насколько это возможно (0) ☐
Б Иногда бываю расстроен (5) ☐
В Часто нахожусь в депрессии (10) ☐

Депрессия и стресс повышают вероятность заболевания печени в 3-5 раз. Если ты часто нервничаешь, компенсируй это правильной диетой и занятиями спортом.

5. Ты следишь за гликемическим индексом (ГИ) – показателем влияния продуктов питания на уровень сахара в крови?

А Да (0) ☐
Б Никогда о таком не слышал (5) ☐

Слышал не слышал – дай своей печени отдохнуть, заменив белый хлеб, макароны и рис на их коричневые аналоги. Употребление продуктов с высоким ГИ может удвоить риск заболевания печени, даже если не будешь пить.

6. Сколько тебе лет?

А 20-30 (0) ☐
Б 31-40 (2) ☐
В 41+ (5) ☐

"Те, кто регулярно закладывает за воротник, начинают ощущать последствия этого уже после 30 лет, – говорит специалист Британского фонда помощи пациентам с заболеваниями печени Кейт Бирч. – Но чаще всего печень начинает докучать после 40 или 50".

Сколько ты набрал?

- **0-15** Можно сказать, у тебя фактически нет проблем с твоим теперь, надеемся, самым любимым органом. Ты, наверное, тайком поддерживаешь поставщиков молочного чертополоха (читай о нем далее).
- **15-20** Особой опасности пока нет, но уже время задуматься, стоит ли столько жрать жирного, прихлебывая спиртное. Распутная жизнь образует жирные кислоты в организме, а за этим неминуемо наступает первый этап разрушения печени.
- **30+** Твоя печень рыдает горючими слезами. Возможно, она уже вся в рубцах. Даже если ты ничего подозрительного не чувствуешь, сходи на консультацию к врачу. На последней стадии цирроза будет поздно кушать коричневый рис, так что своевременная диагностика тебе просто необходима.

Journal-plaza.net

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА МОЖЕТ ПОНИЗИТЬ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ПЕЧЕНИ НА 40%

ТВОЯ ПЕЧЕНЬ УМЕЕТ ПРЕВРАЩАТЬ ПИВО В ЧИСТУЮ ВОДУ

2 ГЛАВНЫЕ ПОДОЗРЕВАЕМЫЕ

Про выпивку ты знаешь, но есть еще три врага, которых очень боится твоя печень.

Заразная игла

Исследование, проведенное в Университете штата Техас, показало, что посещение тату-салона увеличивает риск заболевания печени под названием гепатит С в девять раз. Во-первых, салон должен иметь лицензию СЭС. Во-вторых, убедись, что иголки новые (вариант — одноразовые).

Вредные колеса

Наркотики вроде экстази и таблетки типа парацетамола дают сильную нагрузку на печень. Никогда не превышай рекомендуемую дозировку купленных в аптеке препаратов или витаминов. Если в молодости ты много экспериментировал, сдай в поликлинике анализ крови на предмет здоровья и производительности печени.

Опасный секс

Восточная Европа и Азия печально известны высоким уровнем заболеваемости гепатитом В, передающимся половым путем. Ну уж если никак не можешь без этого, помни про безопасный секс.

Journal-plaza.net

3 ОЧИЩАЮЩАЯ ДИЕТА

Коррекция питания может помочь твоей печени эффективнее выводить токсины и быстрее восстанавливаться.

Сила кофе

ДОЗА Две чашки в день.

НАУКА Две чашки кофе в день снижают риск рака печени на 43%. “Кофеин поддерживает концентрацию энзимов, способных разрушать печень, на низком уровне”, — говорит доктор Сюзанна Ларссон из Каролинского института (Швеция).

Мощь чертополоха

ДОЗА 12-15 мг в день.

НАУКА Силимарин, активный компонент молочного чертополоха (по нашему — расторопши), помогает восстановить печень после злоупотребления алкоголем. И даже немного облегчает похмелье. Можешь брать иностранный вариант, но наш значительно дешевле.

Польза порошка

ДОЗА Один протеиновый коктейль в день.

НАУКА Такие коктейли содержат глютамин — аминокислоту, которая помогает печени строить новые клетки. Не пей спиртное хотя бы 2-3 дня в неделю, но каждый день принимай по белковому коктейлю — и печень будет успевать войти в норму.

Золото шаров

ДОЗА Салат из артишока раз в неделю.

НАУКА Экстракт листьев артишока улучшает элиминирующую функцию печени. Проще говоря, твоя бедняжка сможет быстрее выводить токсины из организма.

Кисло-молочный удар

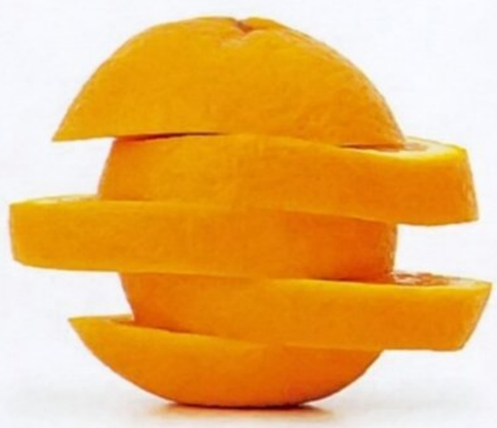
ДОЗА Творог или йогурт каждое утро.

НАУКА Фастфуд наносит урон печени, но “бактериальная затравка” (пища, способствующая размножению пищеварению бактерий) – йогурт, кефир, творог и др. — помогает очистке основных внутренних органов.

Ореховая защита

ДОЗА Горсть во второй половине дня.

НАУКА “Орехи и семена (а еще авокадо) являются источником витамина Е и селена, которые помогают защитить печень”, — говорит автор книги “Суперсок: роль соков в здоровье и лечении” доктор Микаэль ван Стратен.



Витаминная профилактика

ДОЗА Апельсин каждый день в обед.

НАУКА Суточная доза витамина С в 500 мг (примерно столько содержится в одном апельсине) помогает предотвратить накопление жирных кислот в организме и выступает как профилактика цирроза печени. Не любишь апельсины? Купи С в таблетках.

Целебный бокал

ДОЗА Бокал красного вечером.

НАУКА Данные проведенного в США исследования показали, что, выпивая бокал красного вина ежедневно, можно снизить риск не связанного с алкоголем заболевания печени на 49%. Заметь, один бокал. Потом закрой бутылку пробкой.

4 ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА

Печень призвана чистить организм и беречь его от ядов. Но есть яд, который разрушает саму печень. Да, ты понял, о чем мы.

ЖЕЛУДОК

Проходя желудок, алкоголь мешает выделению ферментов, расщепляющих питательные вещества.

КИШЕЧНИК

Через кишечник алкоголь всасывается в кровь, попутно разрушая слизистую оболочку ЖКТ, вызывая эрозию.

ПЕЧЕНЬ

В печени любой продукт разделяется на токсины и полезное. Но в алкоголе токсинов слишком много, под их воздействием печень вырождается: дееспособная фильтрующая ткань превращается в бесполезную соединительную. Так фильтр забивается, если в нем слишком много грязи.

ПОЧКИ/УРЕТРА

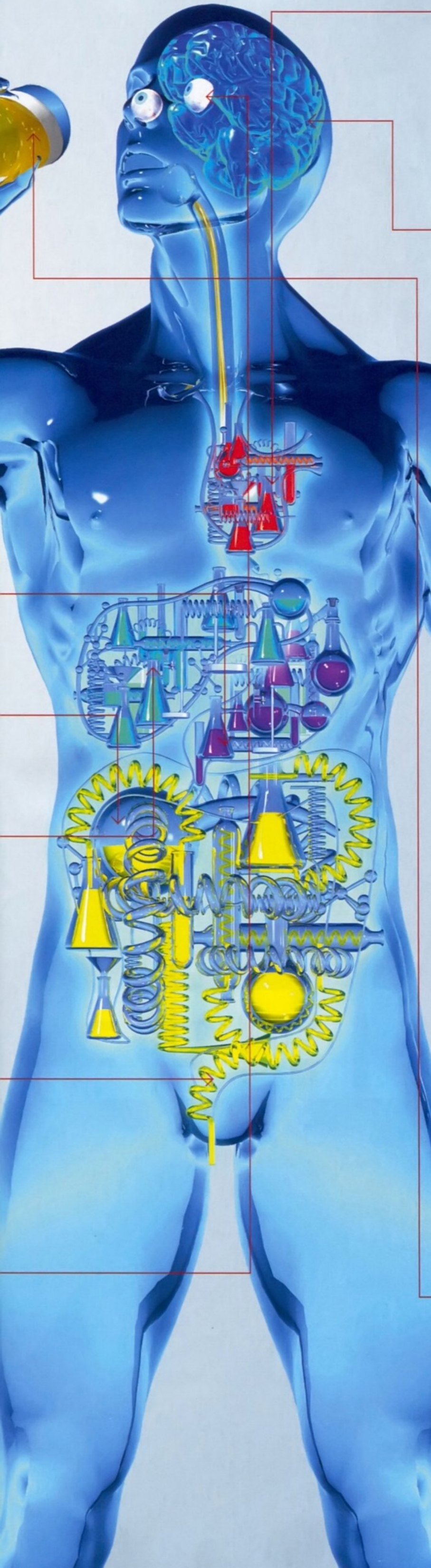
Продукты расщепления алкоголя оседают в почках и мешают вырабатывать вещества, регулирующие артериальное давление. Результат — отечность лица и внутренних органов и другие неприятности.

ГЛАЗА

В среднем печень расщепляет примерно 0,175 г водки на 1 кг веса в час — не слишком быстро. Остальная водка бродит по организму и тормозит работу участков мозга, в том числе и того, который отвечает за зрение. Возникает рассогласование работы глазных мышц, отсюда — алкогольная диплопия (двоение в глазах).

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., PIXMAC/FOTOIMEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: OLIVER BURSTON

Journal-plaza.net



СЕРДЦЕ

Чтобы успешно расщеплять алкоголь, печень активнее, чем всегда, потребляет влагу, отнимая ее у других органов, в том числе — у сердца. Кровь густеет, сердцу труднее проталкивать ее по телу, инфаркт все ближе.

ГОЛОВА

Алкоголь губит нервные клетки. Каждая серьезная пьянка сравнима с травмой черепа — шрам на коре головного мозга останется навсегда.

ПОХМЕЛЬЕ

Когда на следующий день ты восстановишь потерю воды, печень сможет вывести токсины. Ты почувствуешь себя лучше, но если снова выпьешь, то нанесешь по печени уже очень опасный удар. Дай ей минимум два дня на восстановление!

5 ПРАВДА ИЛИ МИФ?

Избавься от предрассудков, защити свою печень.

А. Организм сам подскажет, если что-то не так

МИФ ☒ **ПРАВДА** ☐

Вовсе не обязательно. “У печени нет нервных окончаний, так что ты не можешь почувствовать происходящие в ней процессы. Печень работает и работает, пока не случится что-то серьезное”, — поясняет Кейт Бирч. Вместо того чтобы ждать, пока она заболит, обрати внимание на внешние симптомы печеночных неполадок (см. пункт Г). Если есть причины для беспокойства, попроси врача в поликлинике назначить тебе соответствующие анализы, в частности на содержание энзимов в крови.

Б. Если хорошо закусывать, будет не так вредно

МИФ ☒ **ПРАВДА** ☐

“Плотный ужин действительно может замедлить поступление алкоголя в кровь, — говорит Бирч. — Но объем алкоголя, который должна переработать твоя печень, не меняется, так что ей это никак не помогает. Лучше пей побольше воды”.

В. Медицина поможет восстановить печень

МИФ ☒ **ПРАВДА** ☐

“Печень может регенерировать, но только до определенного момента, — объясняет Бирч. — Рубцы при циррозе никогда не смогут стать клетками печени, поскольку это уже поврежденные клетки”. Ты, увы, не ящерица, а печень — не хвост.

Г. Больная печень может испортить твой внешний вид

МИФ ☐ **ПРАВДА** ☒

“Обратись к врачу, если у тебя появятся определенные симптомы. Пожелтение кожи или глаз, сильные боли в животе или чувство, будто его распирает изнутри, зудящая кожа, слишком темная моча, бледный, кровавый или черный стул, хроническая усталость, головокружение и потеря аппетита”. ■

Journal-plaza.net

СЕКС

РИТМИЧНЕЕ,

Journal-plaza.net

Как захотеть секса, когда не хочется вообще ничего

ПОЖАЛУЙСТА

ПОСЛЕ БЕСКОНЕЧНЫХ СОВЕЩАНИЙ, МАКАРОН ПО-ФЛОТСКИ В СТОЛОВОЙ, ВЫМУЧЕННОГО ЗАПЛЫВА В БАССЕЙНЕ, ПРОБКИ, ПЫЛЕСОСА, ПРЕПИРАТЕЛЬСТВ С ДЕТЬМИ-ДВОЕЧНИКАМИ, МЫТЬЯ ПОСУДЫ, ТЕПЛОГО ПИВА И ТЕЛЕВИЗОРА, КОТОРЫЙ ПЫТАЕТСЯ ПЕРЕКРИЧАТЬ СВОИМ НЫТЬЕМ ЖЕНА, — ТЫ НАКОНЕЦ В КРОВАТИ. И ЧТО ТЕПЕРЬ? СЕКС? УПАСИ БОГ! МОЖНО Я ПРОСТО ПОЛЕЖУ?

ТЕКСТ: ЖАКЛИН ХИЛЬЕР, ИВАН ДАМАРЬИН; ФОТО: PICDESK

Journal-plaza.net

Ч

ОНА УЖЕ ДАЖЕ НЕ ВРЕТ ТЕБЕ ПРО БОЛЬНУЮ ГОЛОВУ. 10 ЛЕТ НАЗАД ТЫ БЫ НЕ ПОВЕРИЛ, ЧТО ТАК БЫВАЕТ, А СЕЙЧАС МЕЧТАЕШЬ ОТЛОЖИТЬ ЭТИ БЕССМЫСЛЕННЫЕ ТЕЛОДВИЖЕНИЯ НА ЗАВТРА — А ЛУЧШЕ НА ФЕВРАЛЬ... НО ВСЕ МОЖНО ИСПРАВИТЬ. НЕТ, ЕЖЕДНЕВНЫЕ СЕКС-МАРАФОНЫ ТЫ ПОЛУЧИШЬ, ТОЛЬКО ЕСЛИ СМЕНИШЬ КАРЬЕРУ И ПОЙДЕШЬ В ПОРНОАКТЕРЫ. В МЕНЕЕ ЖЕСТКОМ ВАРИАНТЕ ПРОСТО ИЗУЧИ НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ И ВЕРНИ СЕКСУ (ПРИЧЕМ ХОРОШЕМУ!) ЗАКОННОЕ МЕСТО В ТВОЕМ НАСЫЩЕННОМ РАСПИСАНИИ.

[1] *Главное — учет*

Не думай, что все в порядке, “вот только на прошлой неделе было”. Просто подсчитай. Раз в две недели — это 28 раз в год. Сравни со 150 оргазмами, которые получает средний 30-летний гражданин мира мужского пола. Или с 200 оргазмами, которые ты получал в свои 20-е годы. Все, ставим на тебе крест? Или попробуем что-то предпринять.

Попытайся понять, что происходит. Очевидное (и грустное!) объяснение — она пресытилась твоим обществом в постели. Миллионы мужчин вынуждены мастурбировать при живой жене, потому как “не дает” (об этом свидетельствуют результаты нашего опроса, см. соседнюю страницу). Другой вариант — динамишь ты. Устаешь, надоело, одно и то же… А скорее всего, вы оба не на высоте. Неплохо, если она тоже (чисто случайно) прочтет этот текст, который ты забудешь где-нибудь на видном месте.

Journal-plaza.net

МУЖСКАЯ РАБОТА

Нам в руки попал опрос женатых или состоящих в длительных отношениях мужчин, проведенный американским журналом Women's Health. 20% сообщили, что мастурбируют ежедневно, еще 33% — что делают это два-три раза в неделю. В принципе, их можно понять — как минимум, так гораздо проще. Не нужны занудные поцелуи и прелюдии, не надо идти на поводу у партнерши, командующей "быстрее/медленнее/правее/левее". Раз — и готово. Самое глупое, что можно сделать, — продолжать украдкой пыхтеть в ванной, делая вид, что накачиваешь мяч. Предложи ей посмотреть, а лучше поучаствовать в процессе. Если ты мастурбируешь потому, что она не дает тебе чего-то, чего ты хочешь, — будь мужиком, наберись смелости и попроси этого прямым текстом. Она как-никак самый твой близкий человек.

А вот и другие результаты опроса женатых мужчин

Ты мастурбируешь, несмотря на наличие постоянной партнерши. Почему?

33%
Она не дает мне столько секса, сколько я хочу.

22%
С ней я не могу реализовать все свои фантазии.

20%
Я делаю это при ней — нам обоим это нравится.

18%
Я слишком устаю, и мне так проще снять напряжение.

7%
Другой вариант.

Пользователи в качестве причины указывали также:
"Когда у нее месячные или мы в ссоре", "Потому что у нее вечно что-то болит!!!", "Скучаю...", "Мастурбируют только гомики!" и "Что такое мастурбация?"

MHEALTH.RU, МАЙ-2010, 1476 РЕСПОНДЕНТОВ

[2] *Чужая жена*

Сексолог из Нью-Йорка Эстер Перел (автор примечательной книги "Спаривание в неволе") утверждает: в последние лет 30 общество вдруг предъявило брачным парам слишком много требований. Муж и жена теперь не просто должны иметь секс: они должны быть близкими друзьями и равными экономическими партнерами, вместе рыдать над романтическими киноленатами и вместе таскать детей на фигурное катание... Говоря полушепотом, все это результат эмансипации женщин. Это их требования изменили картину мужского мира. Плата за позитивные перемены "совсем невысока" — из семейной жизни ушел секс. Как-то неестественно совать член в близкого друга и экономического партнера, верно?

Мы не призываем надеть на женщин чадру или лишить их избирательных прав. Ни в коем случае. Но дистанция между тобой и подругой должна оставаться (чужая жена всегда интереснее собственной, верно?). Пусть у каждого из вас будет время для своей, персональной жизни, не связанной с партнером. Поставьте себе за правило: хотя бы один вечер в неделю каждый из вас посвящает исключительно себе и своим интересам. Встречайтесь с друзьями порознь, позволяйте себе раздельные выходные и не отказывайтесь от дальних поездок. Обращал внимание, как она радуется, когда ты вовремя возвращаешься из командировки? Уезжай из дома почаще.

[3] *Хороший план*

Это, наверное, величайший миф о сексе: он должен быть спонтанным, чтобы быть классным. Все равно как утверждать, что лучшие вечеринки организуются сами по себе. На деле происходит ровно наоборот. Многие важные вещи в жизни требуют тщательного планирования. Елку надо купить хотя бы до 30-го, зарплату растянуть хотя бы на неделю. А разве елка важнее, чем секс?

Вспомни, как оно было, когда вы только начали встречаться. Наверняка секс был просто отменный (ну, как минимум он был). И он не был спонтанным. Ты всю неделю думал о предстоящем субботнем свидании, решал, что надеть, куда пойти, как снять, когда уйти…

Та же Эстер Перел говорит так: "Я считаю, что ожидание, предвкушение, вожделение — фундаментальные элементы желания. Ты знаешь, что будет, — и одно это за-

Journal-plaza.net

водит. Так что секс, намеченный заранее, — ровно то, что нужно для сохранения секса в длительных отношениях". В конце концов, теперь не придется каждый раз мучительно решать, будете ли вы делать ЭТО сегодня или нет, стоит ли помыться?

Супруга редактора MH чуть не оторвала ему клавиатуру, увидев этот текст на экране компьютера. Хорошо-хорошо, мы не говорим об утвержденном графике соитий и о галочках в ежедневнике. Вы знаете ритм жизни друг друга, сможете договориться без слов и в меру романтично. Если как раз к среде ты отходишь от воскресного похмелья, а она — от обиды на тебя, может, это и есть ваш день? По крайней мере, попробуй запланировать время отдыха вдвоем. Сядете, расслабитесь, а там уже все и случится. Короче, мы дали умный совет, а ты уже сам решай, что с ним делать.

[4] *Секс до спальни*

По расписанию или без, секса не будет, если ты просто завалишься в постель со словами: "Как насчет хм-хм, любимая?" Беглой игры с ее сосками тоже недостаточно.

Начни подготовку к процедуре сразу, как проснешься. Заметь, что тут есть еще кто-то, кроме тебя, улыбнись ей, ущипни за задницу. Пришли дурацкую эсэмэску, когда она на работе. Простые мелочи нагнетают чувственность, как ни крути.

Но главное — после работы переключись с режима "Трахают тебя" на "Трахаешь ты".

В идеале хорошо бы устраивать себе время от времени полноценное свидание — сплавить детей бабушке, собаку дедушке и пойти в кафе-мороженое. А если не свидание, то измени хотя бы на этот день свой вечерний режим. Переключиться со стирки носков и просмотра "Кровавой бани-2" на секс не так просто. Уложив детей, сделайте что-нибудь вместе — посидите на балконе, поиграйте в дурака. "Дайте себе время, чтобы захотеть друг друга. Или хотя бы чтобы захотеть хотеть друг друга" — так говорит не только семейный психотерапевт Давид Шнарх, но и еще с десяток сексологов. Представь себе сексуальную энергию женщины как воду (у тебя-то — огонь!). Ей требуется разогрев, так что сам акт надо начинать, когда вода по меньшей мере теплая, а не ледяная. И, конечно, никто не отменял красивые трусы, выбритые подмышки и фразу "делай со мной все, что хочешь", если сможешь произнести ее без дикого ржания.

СЕМЬ ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ

Помимо тех пары сотен, что ты знаешь и так...

1

Секс — это приятно. Ты отказываешь себе в удовольствии, чтобы сделать вовремя квартальный отчет?

2

Пары с налаженной сексуальной жизнью, как правило, легче находят общий язык и в других вопросах. Будет тебе мотоцикл!

3

Женщинам, в отличие от мужчин, простая мастурбация не позволяет снять эмоциональное, физическое и все прочие виды напряжения. Да, мы написали этот пункт только ради того, чтобы ты показал его ей.

4

Женщина, которая редко занимается сексом, быстрее стареет. Да, и этот пункт мы написали, чтоб ты показал его ей.

5

Сексуально удовлетворенная жена/подруга не смотрит по сторонам. Или ты не против, если она быстренько чпокнется с тем тренером по плаванию?

6

Заниматься сексом — самый лучший способ заставить себя хотеть заниматься сексом. Организм привыкает к регулярному сексу, как к фитнесу, и начинает требовать еще и еще.

7

Будет что рассказать друзьям.

Journal-plaza.net

[5] *Надо значит надо*

То, что так просто выглядит на словах, совсем не хорошо бывает в деле. Среда вроде ваш условленный день, но тут выясняется, что друг заболел, мама запила, а на работе аврал. Вечер надвигается неумолимо, но желанием заняться сексом и не пахнет. Никуда не деться, надо себя заставлять. Тут примерно как с фитнесом — ты ноешь, пиная себя в сторону зала, нехотя переодеваешься и начинаешь тягать железки. Но довольно быстро входишь во вкус и пыхтишь уже с удовольствием (мы все еще о фитнесе?). Выходя после тренировки (закуривая на кухне), думаешь: "Черт, какой я молодец, я все-таки сделал это".

Примечание 1 Красоту еще никто не отменял. Перед выходом с работы посмотри порно — полетишь домой как на крылышках. Покажи сисадмину эту заметку, если твой браузер блокирует ссылки "девочки напились и начали вытворять такое!", он тут же отменит блок.

Примечание 2, совсем в скобках. (Правила на то и созданы, чтобы ты их нарушал. Если совсем невмоготу — ну его, этот секс. В конце концов, выскажись, как герой фильма "Вокзал для двоих": "Сама, сама, быстренько, сама". Разумеется, в следующий раз надо отплатить за щедрость.)

[6] *Расслабься*

И последнее. Некоторые протестантские авторы утверждали, что каждый горожанин должен заниматься только своим палисадником, не обращая внимание на других. Но если все поступят таким образом, мы получим цветущий город без взаимных скандалов и субботников. Оценил наш кругозор? Примени это новое знание. Оказавшись в кровати, думай прежде всего о своем удовольствии. Если подруга поступит так же, выйдет неплохо. Не напрягайся, хорошо ли ей, — раз вы давно вместе, значит, в целом ты неплох. Не "исполняй долг" — развлекайся и играй. Делай все, что ты хочешь (в рамках УК), проси, чего пожелаешь. Это только кажется, что голый полнеющий мужик под 40, прикованный к батарее, — это смешно. ■

Journal-plaza.net

Участь суши

НЕОБЪЯСНИМАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ У НАС ЯПОНСКОЙ КУХНИ ЗАСТАВИЛА ИВАНА ГЛУШКОВА ПРОБЕЖАТЬСЯ ПО ДЕСЯТКУ ТОКИЙСКИХ РЕСТОРАНОВ И ВЫЯСНИТЬ, ЧЕМ НАСТОЯЩАЯ ЕДА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ТОЙ, КОТОРУЮ ПОДАЮТ В НАШИХ ТАК НАЗЫВАЕМЫХ СУШИ-БАРАХ.

Journal-plaza.net

ВСЕ ЭТО ПОЛНЕЙШАЯ ПРОФАНАЦИЯ.
В местностях за тысячи километров от моря просто не может быть свежайшей рыбы, а другую в настоящих суши не используют. Лучшие суши-бары Токио, для сравнения, размещаются на рыбном рынке Цукидзи; местные блюда за пять часов до встречи с едоком еще безмятежно бороздили Тихий океан (в одном из таких баров корреспонденту MH подали креветку, которая дрыгала ногами). К тому же в большинстве наших ресторанов действительно экзотическую японскую пищу адаптируют под наши вкусы.

ЭТА ИМИТАЦИЯ ИМЕЕТ МАЛО ОБЩЕГО
с настоящей японской едой. Как и любая национальная кухня, японская отражает климат, природные условия и народные традиции.

Во-первых, гористый рельеф страны. Минимум свободных площадей привел к тому, что в традиционном рационе японцев мало мяса и совсем нет молока и молочных продуктов — животных просто негде пасти. Роллы "Филадельфия" с мягким сыром и "Калифорния" с майонезом на самом деле американские блюда, плоды бушевавшей в США в 80-е моды на все японское. К тому

Journal-plaza.net

же распространенный в Японии буддизм призывает своих последователей быть вегетарианцами. Вся пригодная для сельского хозяйства земля засеяна рисом, чаем и овощами.

Во-вторых, идеология жизни в гармонии с природой воплотилась не только во всевозможных садах камней, но и в кулинарных традициях. В отличие от соседей по Азии, для которых характерны сложные процедуры приготовления и обилие специй, изменяющие вкус исходного продукта до неузнаваемости, японская кухня — синоним простоты. Минимум термической обработки (масса блюд и вовсе сырые), минимум специй, маленькие порции, зато большой выбор.

В-третьих, вековая изоляция. До 1854 года Япония была закрыта для внешнего мира и наоборот. Кофе, картошку и даже большинство сортов столь популярной ныне лапши до этого момента японцы не знали. "Мидори сарада" из помидоров и болгарского перца, встречающийся в меню некоторых наших ресторанов, — это подделка.

Наконец, в-четвертых, — общеазиатская традиция есть вообще любую органику. Губки, морские звезды, медузы, всевозможные водоросли и древесные грибы уминаются японцами за милую душу.

СЫРАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ — ЭТО ЕЩЕ не вся японская кухня. Популярность даров моря на всей территории островного государства пошла вверх лишь после переезда столицы в приморский Токио. А до того в глубине страны, в том числе в столичном Киото, ели преимущественно рис, сою и продукты из нее, овощи, фасоль. Из водной пищи — пресноводного угря и сушеные водоросли. Пресловутые суши исторически — куски сквашенной рисовым уксусом рыбы. Сырую рыбу с рисом придумали есть лишь в XIX веке в Токио, как фастфуд.

В повседневном рационе современного японского труженика, хоть уборщика, хоть офисного клерка, центральное место занимает лапша. В любом городе навалом маленьких, на пару столиков, забегаловок, где за считанные секунды тебе приготовят огромную миску лапши, с бульоном или без, с мясом, курицей, рыбой, креветками и прочими овощами. Есть ее надо с шумным бульканием, запивая чаем, пивом и саке одновременно. Нередко стол в таком заведении и вовсе один и общий. Никакого "дизайна" и "концепции" — просто место, где едят и пьют. Пьют, надо сказать, в Японии много — особенно на фоне трезвого в целом Востока.

Соперничает по популярности с лапшой онигири. Изначально это аналог нашего узелка, в котором румяная жена носила косарю обед в поле. Рисовый колобок с начинкой — квашеными бобами, тофу, овощами, сырой рыбой, — завернутый в лист водорослей нори или салат. В Японии существуют магазины, торгующие исключительно такими "пирожками". Онигири — не суши. В суши рис — соленый и с уксусом, в онигири — просто отварной.

ТРЕТИЙ КРАЕУГОЛЬНЫЙ КАМЕНЬ НАСТОЯЩЕЙ японской кухни — бенто. Это не блюдо, а способ подачи и упаковки еды — коробка со множеством заполненных всякой вкуснятиной отделений. Уходя на работу, отправляясь в путешествие, японец берет с собой бенто. В самом большом отделении, разумеется, вареный рис. В других, поменьше, разные к нему добавки. Автору этих

Сытный обед на двоих от шеф-повара Мунечики Бана

Journal-plaza.net

строк, дабы не обидеть гостеприимных хозяев, пришлось с видом полнейшего удовлетворения умять бенто с морскими губками, водорослями и какими-то резиновыми черными шариками.

Несмотря на это разнообразие, в Японии практически нет традиционных десертов, если не считать бобового мармелада и фруктов, особенно бесчисленных сортов цитрусовых. Все, что предлагают на десерт в наших японских ресторанах, лишь фантазия поваров на японскую тему.

Маленькие, но разнообразные порции, богатые йодом водоросли, свежайшая рыба, почти ничего жирного и жареного — неудивительно, что японцы ставят рекорды по долгожительству и стройности. Чего мы и тебе желаем.

По нашей просьбе Бан-сан приготовил настоящий обед современного японца. Без дорогой и труднодоступной свежей рыбы (исключение — довольно сносно хранящийся копченый угорь), состоящий из простых в приготовлении (даже в наших условиях) блюд.

ХОРЕНСОУ-ЯКИ

ЧТО НАДО:

- 1 Большая горсть вешенок
- 1 Большая горсть листьев шпината
- 4 зубчика чеснока
- Щепотка кедровых орехов
- Сливочное масло
- Соль, перец
- Саке

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Нарви вешенки на небольшие куски вдоль волокон. Надо именно рвать, а не резать — это принципиально.
- Чеснок мелко-мелко нарежь и обжаривай на сливочном масле полминуты. Следом кидай вешенки и плесни саке. Жарь еще минуту.
- Теперь кидай шпинат, посоли-поперчи и тут же снимай с огня — шпинат должен быть практически сырым, он прогреется потом от тепла других продуктов.
- Раскладывай по тарелкам, посыпь каждую порцию орехами и подавай теплым.

Journal-plaza.net

ЧАВАН-МУШИ

ЧТО НАДО:

- **2** яйца
- **½** куриного филе
- **2** свежие (на худой конец замороженные) креветки
- **2** гриба шиитаке (ищи в ближайшем крупном супермаркете)
- **5** веточек салата фризе (фриссе)
- **100** мл бульона даши

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Если хочешь, чтобы все было по-настоящему, – придется варить бульон даши. Для этого купи водоросли комбу и пакет стружки тунца. Что это такое – читай в разделе "Список покупок". Палку комбу протри влажной салфеткой, залей 1,5 л воды, дай настояться 10 минут и ставь на средний огонь. Когда вода начнет закипать, вынимай комбу и клади стружку тунца.
- Сними пену и убавь огонь до минимума. Вари, пока стружка не опустится на дно. Сними с огня и процеди. Готовый бульон хранится в холодильнике 3 дня. Если делать все это невыносимо – не делай, но из еды улетучится тот самый характерный для японской еды вкус умами.
- Теперь обжарь курицу и креветки до полуготовности. Курицу разрежь на две части. Возьми две небольшие пиалы или чашечки и положи в каждую по грибу, куску курицы, креветке и по паре-тройке веточек салата.
- Разбей яйца в миску, туда же добавь 100 мл бульона, тщательно взбей до полной однородности, процеди через сито и разлей по чашечкам. На худой конец замени бульон соевым соусом, но это будет уже не так вкусно. Поставь чашечки на 10 минут в пароварку. Готово.

Список покупок

Ингредиенты, без которых тебе будет тяжело готовить дома. Ищи их в супермаркетах и специализированных магазинах.

1. *Паста мисо*

Паста из ферментированных соевых бобов. Богатая протеином основа одноименного супа, без которого проходит редкая японская трапеза. Смешай пасту с горячей (но не кипящей) водой, добавь тофу, грибы, овощи.

2. *Стружка тунца*

Ключевой ингредиент множества японских соусов и бульонов. Протеин и омега-3 – все как мы любим.

3. *Мирин*

Сладкое рисовое вино, которое не пьют, а используют в готовке. Придает характерную азиатскую сладость соусу в Японии. Используй его с той же целью и не обязательно только с японскими блюдами.

4. *Водоросли*

Продаются сушеными, в пакетах. Лапшеподобные вакаме – для супа и салата, листы нори – для суши и роллов, толстые соленые палки комбу (вместе со стружкой тунца) – для соусов и бульонов. Их можно и так грызть, как семечки, очень полезно.

Journal-plaza.net

ГЮНИКУ-ЯКИ-УДОН

ЧТО НАДО:

- **200** г лапши удон или другой азиатской лапши на твой вкус
- **200** г свежей капусты
- **½** сладкого перца
- **100** г консервированных ростков бобов мунг (несмотря на страшное название, они продаются во многих супермаркетах)
- **1** говяжий стейк (размером с ладонь)
- Рафинированное растительное масло, соевый соус

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Заранее отвари лапшу. Удон, собу, рамен или, прости господи, спагетти – не принципиально.
- Нарежь мясо, капусту и перец тонкой соломкой. Нагрей на сковородке на сильном огне масло и обжарь мясо. Едва начнет темнеть – кидай овощи. Все постоянно энергично помешивай.
- Еще через минуту добавляй лапшу, сбрызни соевым соусом, еще раз как следует перемешай и подавай. Лишним бульоном можешь залить обжаренное мясо с лапшой и добавить соевый соус.

Японский кулинарный словарь

Йокан

Одна из немногих аутентичных японских сладостей. Плотное слабосладкое желе, сделанное из бобовой пасты, ароматизированное зеленым чаем, хурмой и соком бесчисленных японских цитрусовых.

Лапша

Существует несколько ее разновидностей. Самая молодая и самая популярная – рамен, тонкая пшеничная лапша родом из Китая. Знакомый нам лагман – родственник рамена и однокоренное слово. Из пшеницы готовятся также толстая лапша удон и очень тонкая сомен. Коричневатая соба делается из гречневой муки, а тонкая желеподобная прозрачная ширатаки – из корня растения под названием аморфофаллус коньяк.

Саке

Главный японский напиток называют и рисовой водкой, и рисовым вином, что в корне неверно. По идее, саке – это крепкое рисовое пиво. Кстати, пить его горячим необязательно, а дорогие сорта и вовсе подают только холодными.

Темпура

Блюда в кляре, приготовленные во фритюре. Темпура куда здоровее своих европейских аналогов. Хороший повар должен уметь готовить темпуру так, чтобы кляр прожаривался и хрустел, а сам продукт внутри кляра практически не нагревался.

Теппан

Жаровня, накрытая стальным листом, что-то вроде огромной сковороды, на которой в присутствии гостей повар готовит для них угощение – рыбу, мясо, овощи и рис с соусом и яйцом. Блюда, приготовленные на теппане, называются “теппаньяки”.

Терияки

По-хорошему, это не знаменитый японский маринад из соевого соуса, сахара и рисового вина мирин, в котором рыбу-мясо вымачивают и которым еду смазывают в процессе приготовления. Это само блюдо, приготовленное на гриле (по-японски “яки”) с этим соусом (по-японски “тери”). Но за пределами Японии слово “терияки” закрепилось именно за этим сладким густым соусом.

Умешу

Этот напиток называют сливовым вином, что опять-таки неверно. Умешу – это ликер (настоянная на сливах уме с сахаром водка шочу).

Цукемоно

Маринованные овощи и фрукты. Это, конечно, известный многим тонко нарезанный имбирь гари, который принято есть между разными блюдами, чтобы не смешивать вкусы. А также маринованные японские сливы уме, огурцы, капуста, редька дайкон.

Шочу

А вот это действительно водка. Из риса, ячменя или картошки, крепостью от 25 до 35%. Шочу часто продают не в бутылках, а в пакетах типа молочных.

Journal-plaza.net

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O, PHOTOXPRESS., RUSSIAN LOOK

БАТЕРА

ЧТО НАДО:

200 г риса
100 г копченого угря
2 листа водорослей нори
Молотые семена кунжута

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Это подобие слоеного пирога делается в специальной форме, но можно использовать и обычную формочку для печений — даже в виде зайчика. Главное, чтобы в нее (или в несколько таких формочек) влезла вся вышеперечисленная еда.
- Отвари рис, чтобы он был клейким. Для этого его нужно предварительно промыть и замочить на полчаса в холодной воде, потом залить свежей холодной водой (ее по объему должно быть в 1,5 раза больше, чем риса) и варить 20 минут, пока вода полностью не впитается. Выключить огонь, плотно закрыть крышкой и подержать еще минут 20.
- Добавь столовую ложку уксуса — лучше, конечно, рисового. Охлади рис.
- Выложи в формочку немного риса, сверху лист нори, потом еще риса и сверху кусок угря. Он обычно продается в густом соусе — этим соусом нужно полить угря, затем посыпать кунжутом.
- Аккуратно вынь конструкцию из формы, разрежь на кубики и подавай как суши — с соевым соусом, васаби и имбирем.

Японский этикет

Как принято вести себя в настоящем токийском суши-баре.

1.

"Суши" или "суси"? И так и так. Японский звук, используемый в этом слове, звучит как очень мягкое "ш", почти "с". Говори, как тебе больше нравится.

2.

Садись у бара, где ты можешь следить за работой повара, а не в зале. Так ты демонстрируешь интерес к работе суши-шефа, и он должен отплатить тебе взаимностью.

3.

Принесенным полотенцем положено вытирать руки — и только. Вытирать лицо и ноги им не принято.

4.

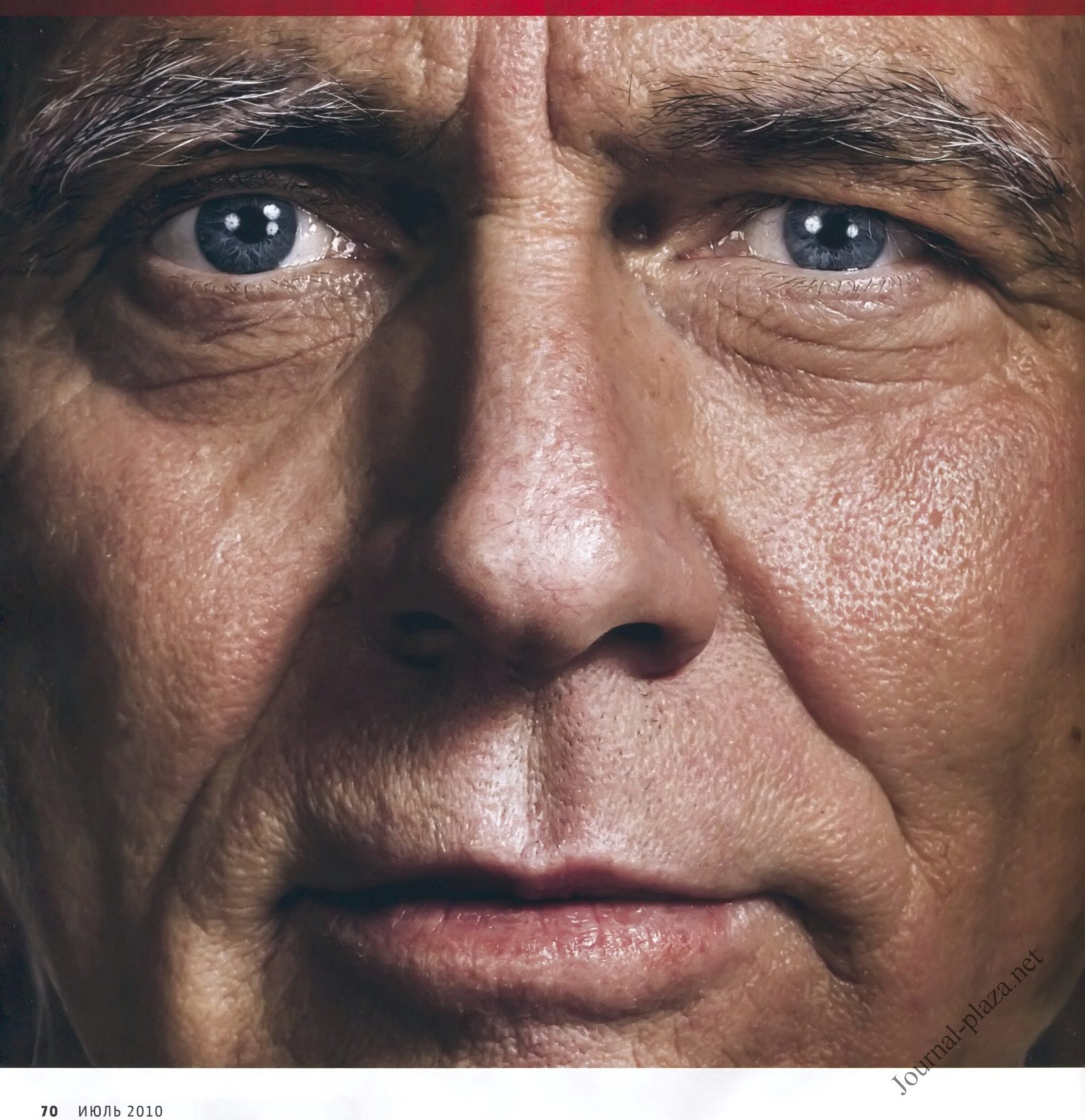
Палочки не принято тереть друг о друга и категорически нельзя втыкать их в еду — это воспринимается как намек на похоронную церемонию.

5.

Цвет имбиря — лучший индикатор качества ресторана. Он должен быть натурального, кремово-белого цвета. Розовый имбирь — дешевый малокачественный аналог. ■

Journal.pp.za.net

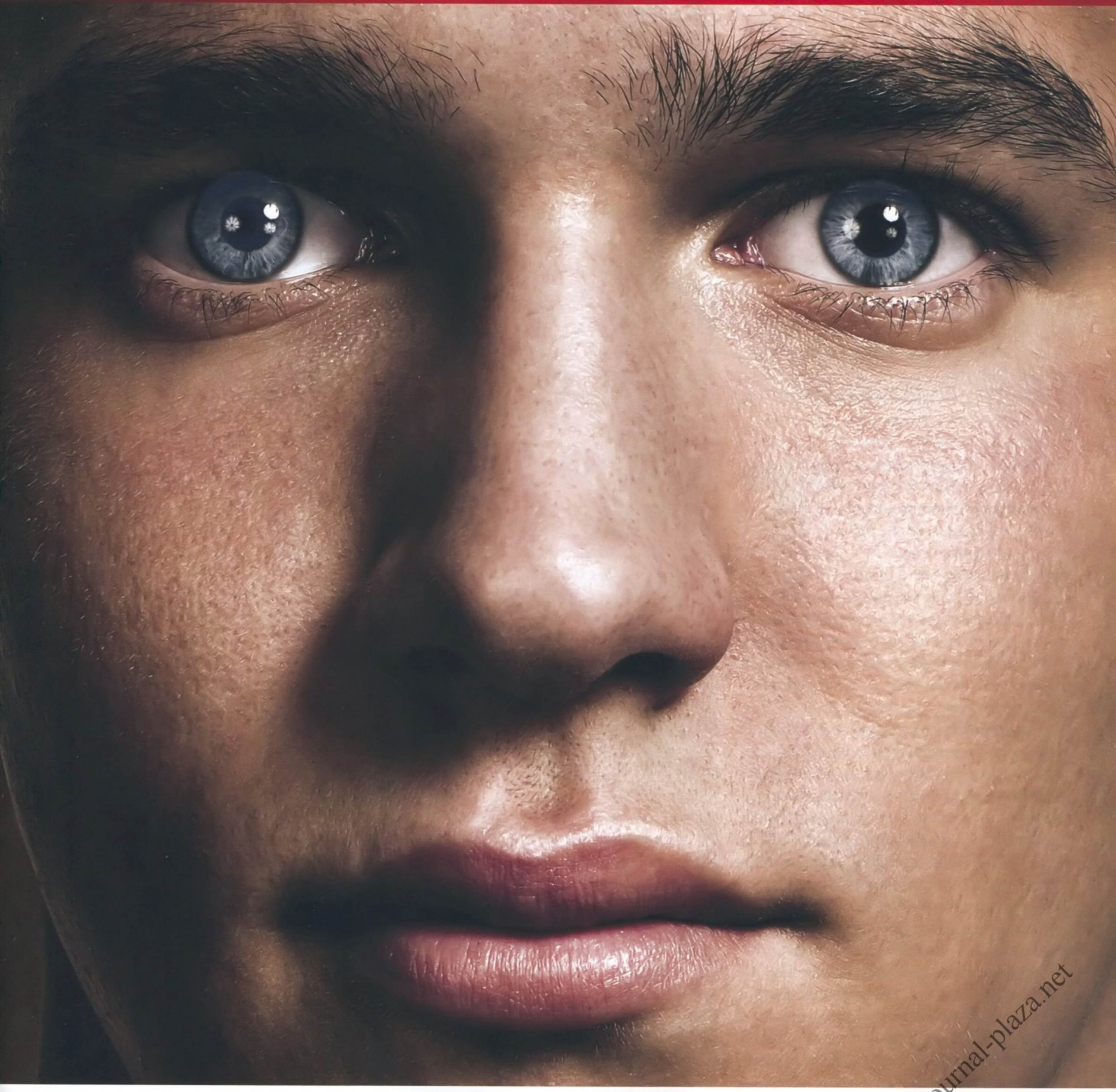
А что если тебе не придется стареть?



Journal-plaza.net

ВОЗМОЖНО, У ТЕБЯ БЫЛИ ДРУГИЕ ПЛАНЫ, НО СТАРОСТЬ ОТКЛАДЫВАЕТСЯ. УЧЕНЫЕ ИЗ МЕДИЦИНСКИХ ЛАБОРАТОРИЙ ГАРВАРДА БЛИЗКИ К ТОМУ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПРЕПАРАТ, ЗАМЕДЛЯЮЩИЙ ПРОЦЕСС УВЯДАНИЯ ЧЕЛОВЕКА. И ЕСЛИ ВСЕ ПОЙДЕТ ПО ПЛАНУ, ЛЕТ ЧЕРЕЗ 5–10 РАЗГОВОРЫ О ТОМ, ЧТО СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ПОДБИРАЕТСЯ К 90 ГОДАМ, НЕ БУДУТ КАЗАТЬСЯ ЕРЕСЬЮ.

ТЕКСТ: ТОМ МАКГРЭТ



Journal-plaza.net

Чем нам может быть интересен Рокко Балдели, игрок бейсбольной команды Tampa Bay Rays из города Санкт-Петербург, штат Флорида? Уж точно не своими спортивными достижениями. А вот если с ним случилось что-то непонятное с медицинской точки зрения — то милости просим, это история как мы любим.

Началось все весной 2008 года: мышцы у парня стали болеть сильнее обычного, участились травмы, он стал выдыхаться уже после нескольких минут тренировки. Тело атаковали спазмы и прочие неприятные и до того неведомые ощущения. В апреле, к началу сезона, дела стали так плохи, что Рокко оказался в списке нетрудоспособных.

Вот так вот раз — и нет спортсмена? Естественно, врачи начали разбираться и изучили парня вдоль и поперек, прежде чем выяснилось: Рокко Балдели подвели собственные… митохондрии.

Подсказка. Школа, урок биологии, тема — клетка и ее детали (лизосомы, рибосомы, аппарат Гольджи, вспоминаешь?). Когда речь доходит до митохондрий, учитель обычно называет их клеточными электростанциями, потому что их главная функция — синтез аденозинтрифосфата, универсального источника энергии для всех биохимических процессов. Количество митохондрий в разных клетках разное и зависит от того, сколько энергии им требуется. (Так, клетки сердца содержат тысячи митохондрий, а клетки кожи — всего одну.)

Плохо работают поставщики энергии — плохо работает человек. С Рокко именно это и случилось: у него диагностировали митохондриальную миопатию — повреждение тех самых "электростанций". После назначенного курса лечения Балдели быстро пришел в форму, доиграл сезон и прекрасно показал себя в одном из ключевых матчей, который вывел Tampa Bay Rays в Мировую серию Главной лиги бейсбола.

Но самое интересное тут вот что. Если митохондрии так фундаментально важны для организма, может ли их "прокачка" сделать тебя сильным и крепким на долгое время? На очень долгое время?

— Увеличение продолжительности жизни на сто или тысячу лет — это научная фантастика, — говорит к. м. н. Дэвид Синклэр, сидя за столом в своей лаборатории в Медицинской школе Гарварда. — Мы даже в работе с мышами не продвинулись так далеко, что уж говорить о людях.

Я пришел к Синклэру, чтобы поговорить не только о шансах повысить производительность митохондрий, но и о долгосрочном эффекте такой производительности.

— Однако в будущем, — продолжает он, — люди будут думать: "Когда мне исполнится 80, я все еще буду играть в теннис. А в 90 увижу, как мои правнуки получают диплом в институте".

За последние лет 20 ученые пришли к пониманию того, насколько решающей является роль митохондрий в физической активности и здоровье человека. Их правильное функционирование дает целый ряд бонусов: это и рельефные мышцы, и неиссякаемая энергия, и густая шевелюра. А вот поврежденные митохондрии несут одни только беды: диабет, сердечные приступы, ожирение и нервно-мышечные заболевания (как в случае с Рокко).

Два барьера стоят на пути идеального функционирования митохондрий. Первый — генетические мутации, которые могут передаваться по наследству, быть следствием неправильных диет и образа жизни или даже возникнуть случайно. Генетически поврежденные митохондрии — это как Чернобыльская АЭС после аварии, и в клетке, где все это случилось, — энергетический кризис.

Второй фактор, работающий против твоих митохондрий, — это время. Производя энергию для твоего тела, митохондрии изнашиваются. В клетке накапливаются побочные продукты — свободные радикалы, — поражающие как сами митохондрии, так и остальные механизмы клетки. Это и есть одна из сторон старения. Ты думаешь, что твои родители с возрастом собрали целый букет болячек, потому что так уж на роду написано? А ученые теперь знают, где хранится эта запись. И надеются ее стереть.

Наиболее определенно связь между состоянием митохондрий и старением была продемонстрирована в 2004 году. Тогда ученые Каролинского института Стокгольма наблюдали за состоянием мышей с поврежденной митохондриальной ДНК. Первые 25 недель (до начала периода зрелости) мыши были в полном порядке, но потом стали появляться признаки преждевременного старения. Все симптомы были налицо: несгибающиеся суставы, дряхлость, проплешины — словно выпускники встретились через полвека после окончания школы. Дикая мышь живет в среднем 100 недель, домашняя или лабораторная — около 150 недель. Эти же все были мертвы уже к 61-й неделе.

Journal-plaza.net

От почему Дэвид Синклэр ищет возможность генетическим путем поддерживать наши митохондрии в боевой готовности. В данный момент он со своей командой сосредоточил внимание на ферментах, названных сиртуинами, которые, как выяснилось, в случае активации оздоровляют митохондрии и увеличивают запас их мощности.

На практике уже доказано, что этот механизм можно запустить в каждом живом организме. В 2003 году Синклэр обнаружил, что сиртуин SIR2 можно активировать с помощью ресвератрола — антиоксиданта, содержащегося, например, в красном вине. Лабораторные мыши, получавшие большие дозы ресвератрола, не только были здоровее и энергичнее своих собратьев, но и жили в среднем на 30% дольше. (Не спеши налегать на красное сухое — для получения требуемых доз ресвератрола необходимо выпивать по 35 бутылок ежедневно.) А в 2009 году Sirtris Pharmaceuticals — компания, где Синклэр является соучредителем, — объявила о создании вещества, которое в тысячи раз мощнее ресвератрола.

Что все это значит? Если кратко — привлечение огромного интереса к тому, что делает Синклэр и его коллеги. К слову, фармацевтический гигант GlaxoSmithKline так вдохновился достижениями Sirtris Pharmaceuticals, что купил компанию за $720 млн. Дэвид Синклэр верит, что активирующий сиртуины медицинский препарат появится на рынке в ближайшие 10, а может быть, и 5 лет. И в медицине случится небольшой переворот.

"Нам отведено так мало времени на этой земле — всего ничего. И дорогие нам люди рядом не навсегда. Мне хочется это как-то исправить. По-моему, старение — это проклятье человечества, — Синклэр слегка наклоняется ко мне и понижает голос. — А вообще-то это несправедливо, что мыслящие существа знают о своей смертности".

НЕ СПЕШИ НАЛЕГАТЬ НА КРАСНОЕ СУХОЕ — ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ТРЕБУЕМЫХ ДОЗ РЕСВЕРАТРОЛА НЕОБХОДИМО ВЫПИВАТЬ ПО 35 БУТЫЛОК ЕЖЕДНЕВНО

Ты легко увидишь разницу между обычным животным преклонного возраста и тем, кому "прокачали" митохондрии. Синклэр демонстрирует мне ролик, где две мыши бок о бок бегут по мышиным беговым дорожкам. Слева — мышь из группы, которую кормили самым обычным комбикормом. Справа — мышь, которой давали лошадиные дозы ресвератрола. Слева — как будто заядлый курильщик, страдающий ожирением, но решивший принять участие в городском марафоне. Справа — бодро мчащийся вперед спортсмен.

Не все ученые убеждены, что открытия Синклэра — такой уж прорыв в науке. Одни его оппоненты утверждают: мышиные опыты не гарантируют, что ресвератрол будет работать — и безопасно работать — в организме человека. Другие вообще скептически относятся к таким продляющим жизнь эликсирам и говорят, что с точки зрения эволюции люди уже достигли максимального жизненного цикла и нечего вмешиваться.

Journal.plaza.net

Синклэр понимает, что большинство препятствий еще впереди, но уверен, что движется в нужную сторону. Правда, те лекарства, над которыми сейчас работает Sirtris Pharmaceuticals, скорее всего, будут выпущены на рынок как средства лечения отдельных специфических болезней — сердца, диабета и даже рака, а не как способ замедлить весь процесс старения. И тому есть причины.

Чтобы лекарство было одобрено американским Управлением контроля качества продуктов и лекарств, производитель должен доказать его измеримый эффект. Для демонстрации влияния препарата на процесс старения потребуется минимум 20 лет. Ни у одной фармацевтической компании нет времени, ресурсов и желания это делать. А если этот препарат к тому же убирает из организма диабет, то это зафиксировать и доказать можно гораздо быстрее.

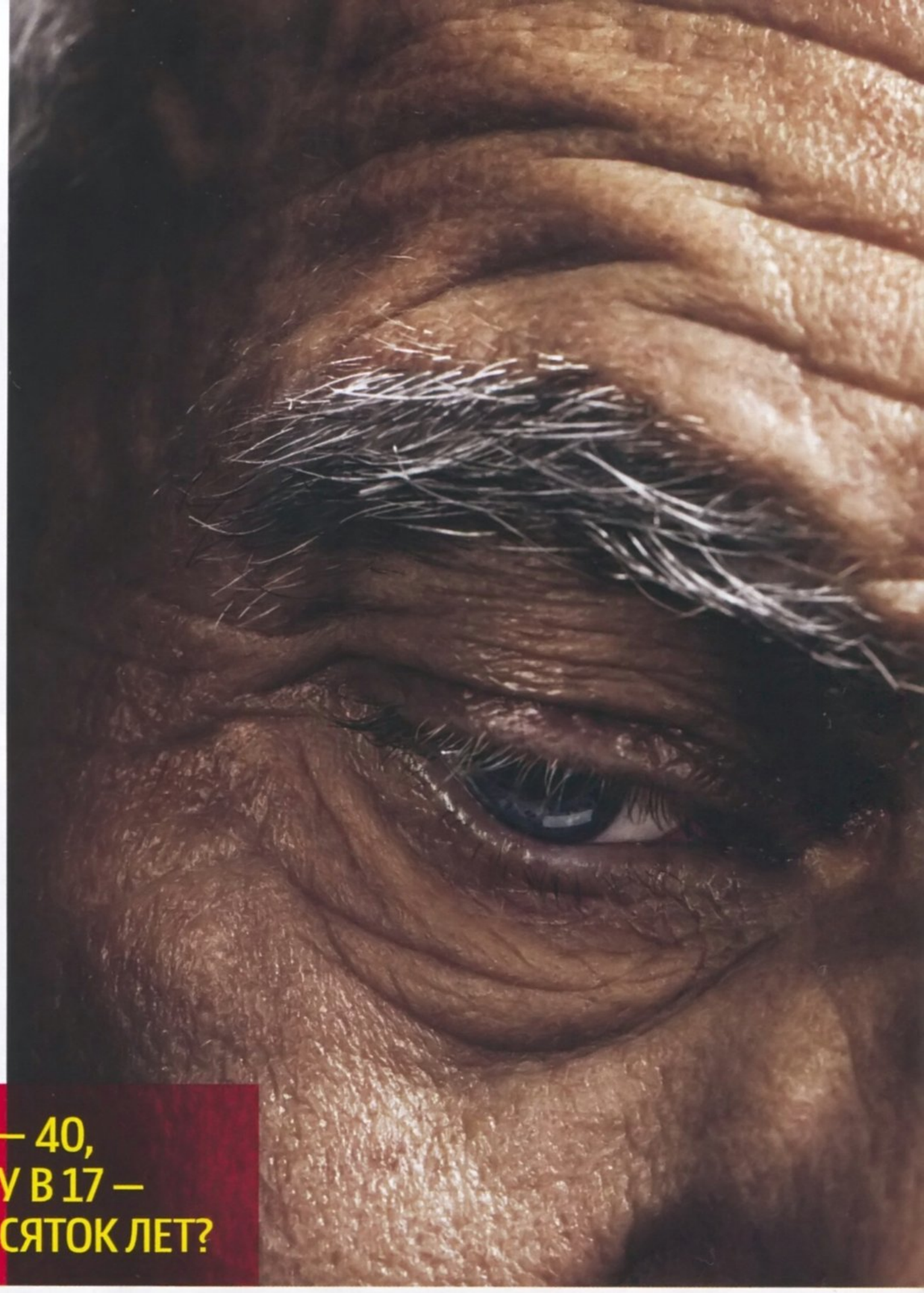
— Возможно, наша разработка никогда не будет продаваться как антивозрастной препарат, — говорит Синклэр. — Но если он попадет на рынок и результаты окажутся такими же, как в опытах с мышами, то тогда врачами будут одобрены его дальнейшие испытания. И есть надежда, что люди увидят все преимущества его использования.

Среди этих преимуществ — все то, что мы наблюдаем при надлежащей работе митохондрий: избыток энергии, отличная память, снижение риска сбоев сердечно-сосудистой системы или заболевания раком и т.д.

— Иногда я получаю письма, — продолжает Дэвид, — в которых говорится что-нибудь вроде: "Мне 75, я уже почти не могу ходить, меня постоянно мучают боли. В этом состоянии таблетка, продлевающая жизнь, — последняя вещь, которую я хотел бы получить", — он понижает голос. — Мне кажется, они не улавливают главный смысл. Они считают, что мы продлеваем последние годы людей, тогда как мы стремимся увеличить здоровый период их жизни. Как результат — им не придется лишние 10 лет проводить в домах престарелых. Они просто дольше не будут туда попадать.

И тут возникает интригующий вопрос: а как общество в целом отреагирует на подобное лекарство? С одной стороны, у тебя уже не будет возможности уйти на покой в 60. С другой — появится больше времени, чтобы наслаждаться тем, что ты любишь, и шанс увидеть, как вырастут твои правнуки.

А если копнуть глубже, то окажется, что все стороны твоей жизни будут затронуты этими изменениями. В мире, где 95 лет заменят 65, а 65 — 40, перестанем ли мы ходить в школу в 17 — или обучение продлится еще с десяток лет? Или мы будем получать несколько образований и две успешные карьеры за жизнь станут обычным делом? А брак? Захочет ли большинство из нас жениться до 30? И будет единственная и неповторимая жена оставаться таковой на протяжении жизни? Или после 50 лет срок "брачной годности" истечет и мы станем искать другого партнера? Здорово, что митохондрии дают нам энергию, — она нам понадобится.



В МИРЕ, ГДЕ 95 ЛЕТ ЗАМЕНЯТ 65, А 65 — 40, ПЕРЕСТАНЕМ ЛИ МЫ ХОДИТЬ В ШКОЛУ В 17 — ИЛИ ОБУЧЕНИЕ ПРОДЛИТСЯ ЕЩЕ С ДЕСЯТОК ЛЕТ?

Несмотря на все недавние успехи, Рокко Балдели не окончательно выздоровел — и он об этом знает. Он говорит, что спит в два раза больше, чем раньше, и ежедневно принимает свой медицинский коктейль, чтобы бороться с недугом. Его будущее в спорте также неясно: контракт с Tampa Bay Rays закончился, и сейчас он свободный игрок.

— Я не думаю, что состояние моего здоровья изменится, — сказал он недавно спортивному комментатору.

Но он продолжает надеяться. Ведь Синклэр и его команда постоянно изучают действие своего препарата на различные типы заболеваний, включая и митохондриальную миопатию. Результаты пока неочевидны, но многое свидетельствует о том, что ученые на верном пути. ■

ФОТО: OLAF BLECKER

Journal-plaza.net

8 ФАКТОВ, КОТОРЫМИ МОЖНО УДИВИТЬ СОБЕСЕДНИКА

1055

РАКЕТОК СЛОМАЛ ЗА СВОЮ КАРЬЕРУ МАРАТ САФИН

60 М

ЧЕЛОВЕК С НОРМАЛЬНЫМ ЗРЕНИЕМ СПОСОБЕН ЧЕТКО ВИДЕТЬ ПРЕДМЕТЫ НА ТАКОМ РАССТОЯНИИ

$1 000 000 000

В ЭТОМ ГОДУ СОСТАВИТ ЧИСТЫЙ ЗАРАБОТОК FIFA ОТ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ В ЮЖНОЙ АФРИКЕ

В 1960 ГОДУ В США БЫЛО ОКОЛО 4000 ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ В ВОЗРАСТЕ 100 ЛЕТ И СТАРШЕ, СЕЙЧАС ИХ

55 000

96

ПРОЦЕНТОВ ВЗРОСЛЫХ ШВЕЙЦАРЦЕВ (БОЛЬШЕ ВСЕХ В МИРЕ) ЛЮБЯТ МАСТУРБИРОВАТЬ. МЕНЬШЕ ВСЕХ НИГЕРИЙЦЫ – 30%

20 ЧЕЛОВЕК

ПРИМЕРНО СТОЛЬКО В ГОД ТРАВЯТСЯ ЯДОВИТОЙ РЫБОЙ ФУГУ

ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД

ПОКАЗАН ЛЮДЯМ С БОЛЬНОЙ ПЕЧЕНЬЮ, ОН БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЕТ НА КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ ПЕЧЕНИ

50

УБИЙСТВ В ДЕНЬ ПРОИСХОДИТ В ЮЖНОЙ АФРИКЕ, ГДЕ СЕЙЧАС ПРОХОДИТ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ

Journal.az.net

ПЛАНЫ НА ЛЕТО

Ты, конечно, умеешь ездить на велосипеде, любишь попинать мячик во дворе, пару раз плавал наперегонки... А теперь узнай, как делать это по-настоящему круто! 20 профессионалов в разных видах летних игр — от аквабайка до фрисби — расскажут тебе, как не прожить это лето зря.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ, КСЕНИЯ МУРАШОВА

Journal-plaza.net

ГОРОДСКОЙ ВЕЛОСИПЕД

ОЛЕГ АНДРУСЕНКО
хозяин магазина-мастерской "Циклистъ"

СЕМЬ НЕПРЕЛОЖНЫХ ЗАКОНОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО МЕГАПОЛИСУ:

1. Будь внимателен! Нужно уметь прогнозировать ситуацию на дороге. Дверь машины может открыться перед самым носом, и никакие тормоза не помогут. Держи дистанцию и всегда оставляй себе возможность для маневра.
2. Спереди и сзади на велосипеде обязательно должны быть фонари. Не забывай включать их в темное время суток. Предупреждая твой вопрос: катафотов — не хватит.
3. Одевайся в яркую одежду: твоя задача — быть максимально заметным на дороге. Не пренебрегай шлемом и хотя бы минимальной защитой.
4. Пользуйся очками, предохраняющими глаза от пыли и грязи. На хорошей скорости мелкая соринка в глазу может обернуться большой аварией.
5. Передвигаясь в потоке машин, держись средней полосы. Левая идет слишком быстро, а в правой вообще бардак — автобусные остановки, повороты, парковки.
6. Если вы едете вдвоем, никогда не двигайтесь параллельно в разных полосах. Увидев одного из велосипедистов, водитель может дернуть машину в сторону, как бы от греха подальше, а там — второй.
7. Всегда имей при себе запасную камеру, набор ключей, переходник под автониппель, чтобы можно было взять насос у автомобилистов, и, конечно, паспорт или его копию с указанием твоей группы крови. На самый крайний случай.

МАТЕРИАЛЫ
Линза должна быть сделана из закаленного стекла (пластик быстро царапается и запотевает); юбка (часть маски, прилегающая к лицу), из мягкого, а не жесткого силикона или, не дай бог, резины.

ПОСАДКА
Приложи маску к лицу, убедившись, что юбка нигде не замялась, не зажала волосы или ремешок (последний пока вообще не трогай). Нижняя часть юбки не должна перекрывать верхнюю губу, верхняя — залезать на линию волос.

ГЕРМЕТИЧНОСТЬ
Вдохни глубоко через нос и отпусти маску. Она должна остаться у тебя на лице. Задержи дыхание. Если маска отвалилась, значит, пропускает воздух. Пропустит и воду. Пробуй другую.

ИМИТАЦИЯ ДЫХАНИЯ
Сделай губы так, будто держишь во рту загубник аквалангa. Маска должна по-прежнему плотно сидеть на лице. Без поддержки со стороны ремешка!

РАБОЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ
Натяни на голову ремешок. Он должен проходить прямо над ушами, давя на них не более, чем дужки солнцезащитных очков.

ИМИТАЦИЯ ДАВЛЕНИЯ
Снова вдохни через нос, еще сильнее. Если маска больно жмет на кончик носа или переносицу, лучше от нее (маски, не переносицы) отказаться. Вода усилит это давление в десятки раз.

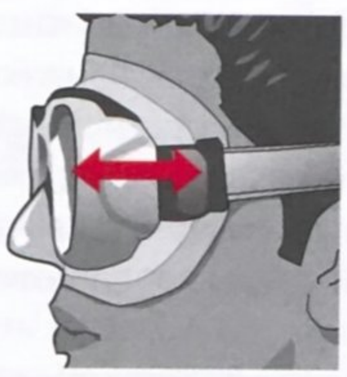
Journal-plaza.net

ДАЙВИНГ

НИКОЛАС МАКЛАРЕН
инструктор PADI, эксперт по дайвингу портала about.com

Многие дайв-центры просят студентов приносить на занятия собственные маски. И правильно: прокатный инвентарь никогда не сядет идеально на твое уникальное лицо. Соберешься обзавестись инвентарем, вот тебе инструкция.

ПРОДУВКА
Убедись, что ты без проблем можешь зажать нос рукой и продуть уши.



ВНУТРЕННИЙ ОБЪЕМ
Из двух одинаково хорошо сидящих масок выбери ту, в которой пространство между линзой и лицом будет минимальным. Такую проще очистить от воды.

BDF Beiersdorf

NIVEA FOR MEN

МОЛЕКУЛИ СРІБЛА **ДЛЯ ДОВГОТРИВАЛОЇ СВІЖОСТІ**

НОВИНКА

NIVEA FOR MEN

SILVER PROTECT
СЕРЕБРЯНАЯ ЗАЩИТА
DEO-SHOWER

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША

SILVER PROTECT SYSTEM

Гель для душу «СРІБНИЙ ЗАХИСТ»

- Ефективна формула з молекулами срібла проти бактерій
- М'яко очищує шкіру та має дезодоруючий ефект
- Гарантує відчуття довготривалої свіжості

www.NIVEAFORMEN.ua

ТЕ, ЧОГО ХОЧУТЬ ЧОЛОВІКИ

Реклама

Journal-plaza.net

1 Выполняя физические упражнения, я использую только вес собственного тела и не позволяю себе просыпаться с болью в мышцах. Мне не хотелось бы, входя в воду, чувствовать себя скованным и усталым.

2 Первое, что я беру с собой, уезжая далеко от океана, — фитбол. Он позволяет мне поддерживать форму даже во время путешествий. Каждый день я начинаю с интенсивной тренировки на 20 минут. Скручивания, отжимания и гиперэкстензии на фитболе плюс классические выпады вперед — вот все, что мне нужно.

3 Тренируясь в воде, я фокусируюсь на одном конкретном действии, стараясь усовершенствовать именно его. Это могут быть повороты или даже базовые элементы типа подныриваний уткой. Важно, чтобы всякий раз, выходя на берег, я чувствовал, что стал чуточку лучше.

4 Если погодные условия не представляют опасности, попробуй обойтись без страховочной веревки (соединяет доску с ногой серфера. — *МН*). Это заставит тебя лучше держать равновесие. Заодно и поплаваешь чуть больше обычного, для кардиотренировки.

5 Плавай, лежа на доске, всякий раз, когда тебе представляется такая возможность. Если нет волны, если я на реке или озере, я тренируюсь так: 50 м спринтом в одну сторону, в расслабленном темпе — в другую. Всего — 10 кругов.

СЕРФИНГ

МИК ФЭННИНГ

чемпион мира по серфингу-2009

СТРИТБОЛ

МИХАИЛ ГЮНТЕР

к. м. с., двукратный чемпион мира по стритболу

Стритбол — уличный вид спорта. А все, что происходит на улице, в какой-то степени тусовка. Естественно, у нас есть свои неписаные правила поведения на площадке — не пить, не курить, не ругаться — и определенный дресс-код, в котором главное — кроссовки.

Конечно, никто тебе не запретит играть в любимых "тимберлендах", классике с острым мысом, каких-нибудь Abibas или Rebobok. Но выглядеть ты будешь смешно. А вот если ты придешь на площадку в кроссовках Air Jordan — это респект! У кого крутые кроссы, тот свой чувак.

Не могу сказать, что все "джорданы" так уж хороши. Но у каждых своя фишка, своя история. Я, например, играю в Air Jordan XI. Это культовая модель сезона'95-96, когда Майкл Джордан вернулся в баскетбол и "Чикаго Буллз" выиграли рекордное количество игр сезона — 72 из 80. В таких же кроссах он, кстати, снимался в фильме Space Jam.

Есть раритетные модели кроссовок, в которых вообще не играют. Потому что 5-6 игр на асфальте — и от них ничего не останется, а ты за них, скажем, $600 отдал. Так что если брать не для тусовки, а для игры, то лучше обращать внимание на удобство и практичность.

Очень важно, чтобы кроссовки держали стопу, поскольку травму получить на улице — дело серьезное. Не во дворе больницы играем. Я обычно еще и дополнительно укрепляю голеностоп специальным ленточным пластырем — тейпом. Сверху — плотные носки, кроссовки, и шнурки посильнее затянуть.

Journal-plaza.net

АКВАБАЙК

КАРЕН САРКИСЯН

м. с. м. к., заслуженный тренер, неоднократный чемпион России

У спортсменов есть такое суеверие: если перед стартом кто-то чужой садится на твой гидроцикл, фотографируется с ним, надевает твой шлем или перчатки — это к аварии. Конечно, это правило сложно отнести к аквабайкам, которые сдают в прокат на пляжах. Тут, чтобы не сломать машину и не поломаться самому, нужно придерживаться следующих инструкций.

1. Не заезжать в зоны, где воды меньше, чем по колено (50 см). Это позволит избежать попадания в водомет песка, мелких камней и мусора, оседающего на дне.

2. Не забывать про технику безопасности. Страховочная чека должна быть пристегнута к пилоту, а на самом пилоте непременно должен быть спасательный жилет.

3. Помнить, что у гидроцикла нет тормозов, и рассчитывать остановочный путь заранее.

4. Не опускать ноги в воду. Это не поможет аквабайку совершить поворот. В запале ты представишь, что вода — как асфальт и твоя нога станет точкой опоры. А под ногой — бездна... Это движение приведет к секундной дискоординации, что на скорости 80 км/ч часто ведет к авариям.

BDF Beiersdorf

NIVEA FOR MEN

МОЛЕКУЛИ СРІБЛА **ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

НОВИНКА

SILVER СЕРЕБРЯНАЯ ЗАЩИТА POLAR BLUE 24h ЗАЩИТА ОТ БАКТЕРИЙ С ИОНАМИ СЕРЕБРА АНТИПЕРСПИРАНТ

SILVER СЕРЕБРЯНАЯ ЗАЩИТА DYNAMIC POWER 24h ЗАЩИТА ОТ БАКТЕРИЙ С МОЛЕКУЛАМИ СЕРЕБРА АНТИПЕРСПИРАНТ

ДЕЗОДОРАНТИ «СРІБНИЙ ЗАХИСТ»

- Інноваційна формула з молекулами срібла
- Ефективно бореться з бактеріями, усуваючи неприємний запах
- Забезпечує 24 години захисту від поту

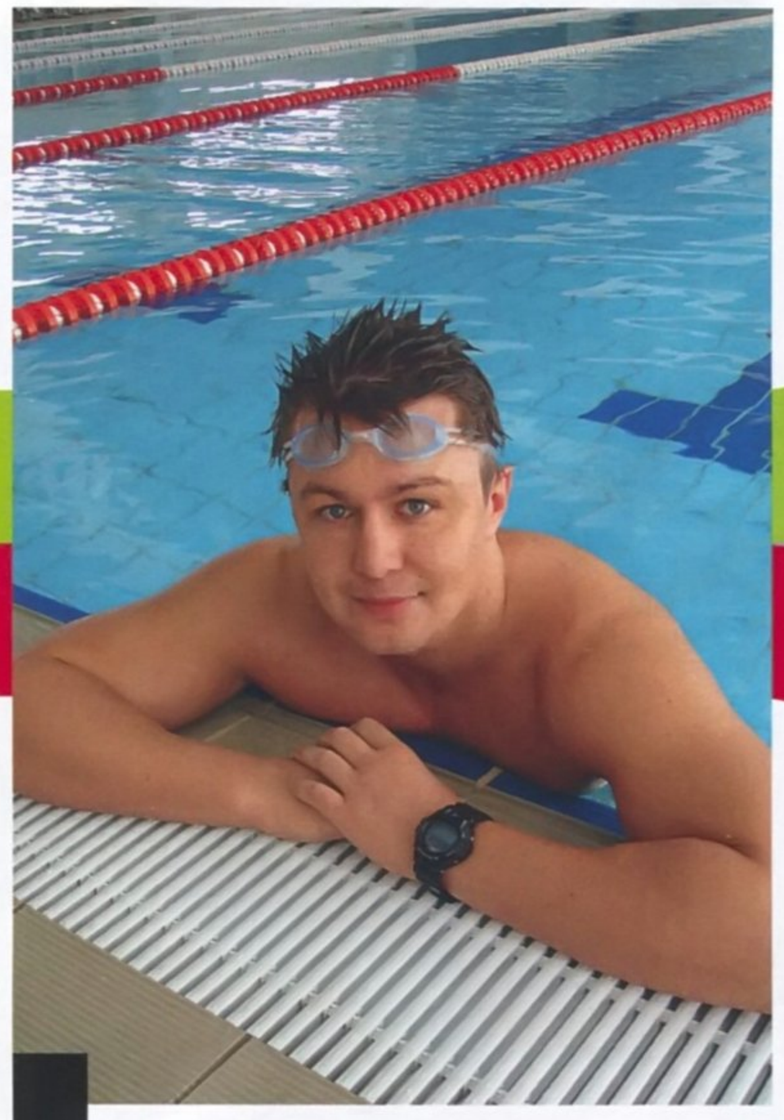
www.NIVEAFORMEN.ua

ТЕ, ЧОГО ХОЧУТЬ ЧОЛОВІКИ

Реклама

Journal-plaza.net

ПЛАВАНИЕ В ОТКРЫТОЙ ВОДЕ



ВАДИМ ЛИСОВОЙ

к. м. с. по плаванию, чемпион Украины-2007 в категории "Мастерс"

● Хочешь проплыть от берега А до берега Б, помни: главное в долгих заплывах — не сила и скорость, а умение держать постоянный темп на всей дистанции.

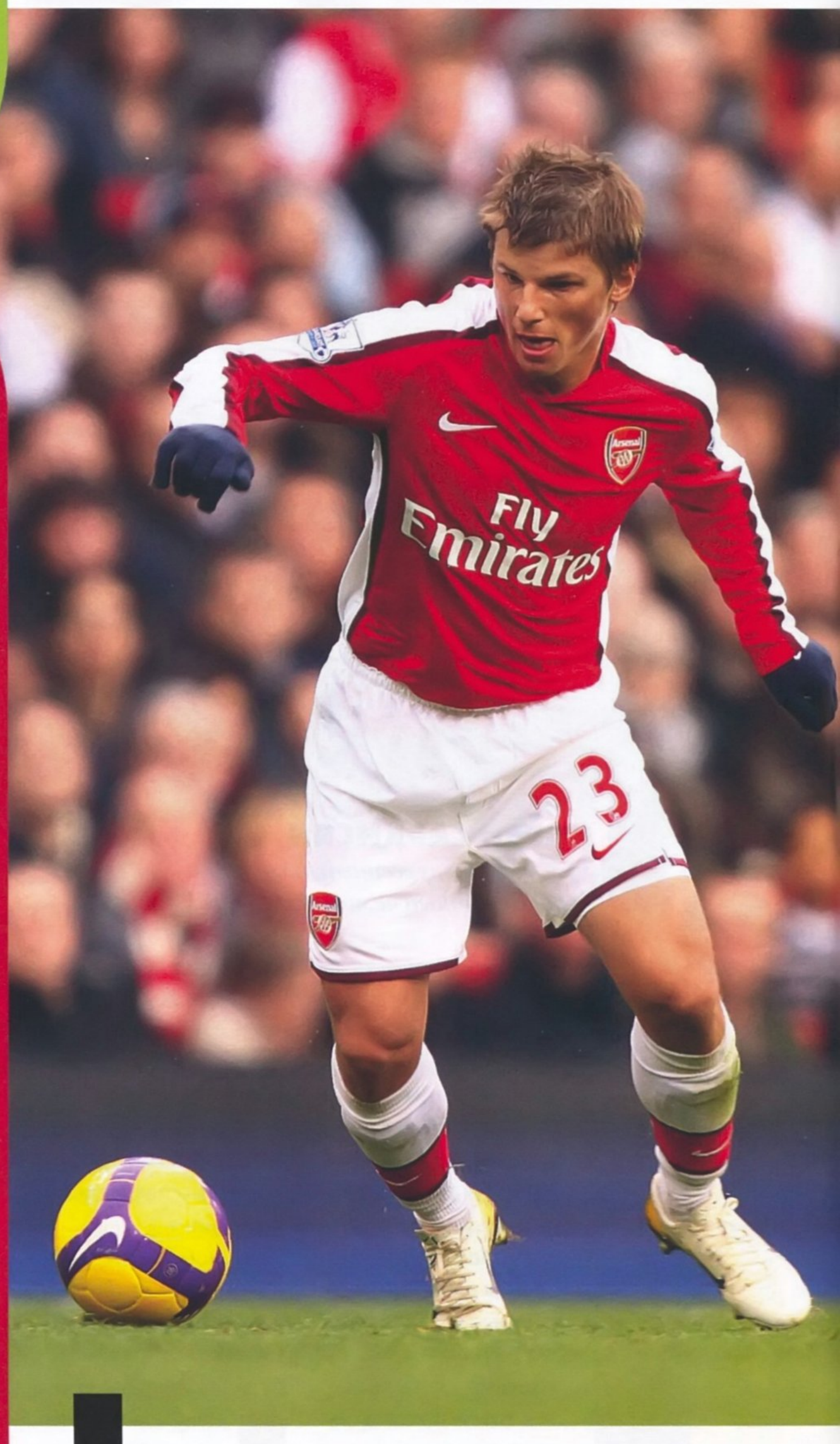
● В заплывах наперегонки побеждает тот, кто правильно выстроил тактику. Самая простая хитрость — идти прямо в ногах у лидера, на дистанции всего 1-1,5 м. Видел, как за катером вода бурлит и создает течение? Так и за пловцом образуется поток, который сам несет тебя к цели, — плыть в этом потоке на 30% легче, чем самому его создавать.

● Не пренебрегай и внешним видом. Видна над водой бывает, правда, только голова. Вот на нее-то и надо надеть шапочку поярче. В первую очередь, чтобы тебя заметили. Например, спасатели.

● Любой марафон — это потеря жидкости через пот и дыхание. Просто на пловцах пота не видно. Отсюда и основной закон — пить достаточное количество жидкости перед заплывом и после него, чтобы избежать обезвоживания. Подойдут вода, изотоник, сок или другой высокоуглеводный напиток.

● Тем, кто хочет сбросить лишние килограммы и подсушиться, рекомендую плавать натощак не менее часа 3-4 раза в неделю. Основное время тренировки при этом нужно уделять аэробным низкоинтенсивным нагрузкам, проплывая вольным стилем от 2 до 5 км без остановки.

ФУТБОЛ



АНДРЕЙ АРШАВИН

форвард Arsenal FC

У меня есть свой проверенный метод, как бить пенальти. Если удар ответственный и ты волнуешься, нужно просто выбрать угол и ударить сильно. Не смотреть на вратаря, не думать о разбеге. Нужно выбрать угол — правый или левый. А затем перевести внимание на мяч, сфокусироваться на ударе и хорошенько так влупить. Если начнешь мудрить, сам себя перехитришь. Лучше наверняка.

Journal-plaza.net

ПЕЙНТБОЛ

МАКСИМ ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ

м. с. по пейнтболу, старший тренер команды "Русский Легион", чемпиона мира 2006-2009 гг.

ПРИКРЫВАЙ

СТОП

СЮДА

ПРИГНИСЬ

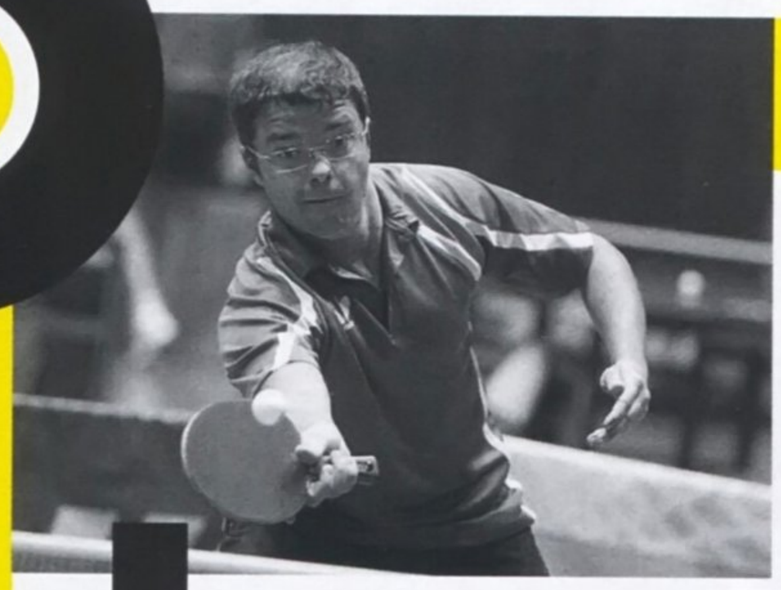
ТИХО

ЗАМРИ

ВПЕРЕД

БЫСТРО

- **Герои-одиночки встречаются только в кино. Для игры в пейнтбол тебе потребуется напарник. Ты прикрываешь его, он прикрывает тебя.**
- **Разбегитесь шире противника и ведите перекрестный огонь. Общаться на расстоянии можно как криками, так и с помощью заранее оговоренных сигналов.**
- **Самая распространенная ошибка: "Ты берешь одного, а я — второго". Шансы победить в схватке "один на один" вдвое ниже, чем при раскладе "двое на одного". Договоритесь заранее, кого из противников убирать первым, и действуйте быстро.**
- **У тебя есть 2 секунды на то, чтобы высунуть голову из укрытия и осмотреться. "Раз" — противник тебя засек, "два" — прицелился, "три" — пустил очередь. На "три" тебя уже не должно быть на линии огня.**
- **Пейнтбольный маркер не снайперская винтовка. Не пытайся попасть в противника одним точным выстрелом. Стреляй постоянно! Пусть противнику будет страшно...**



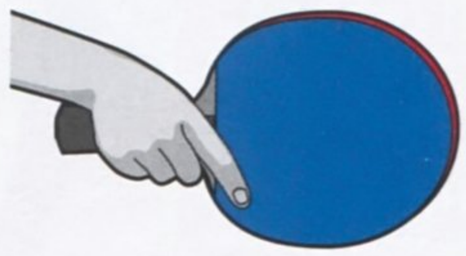
МАКСИМ СМИРНОВ

м. с., победитель командного чемпионата России-1998, чемпион Москвы-2007

ПИНГ-ПОНГ

Очень важно взять ракетку правильно. Держать ее нужно не всей кистью, а в основном двумя пальцами, расположенными у основания рабочей поверхности ракетки: указательным с одной стороны, большим — с другой. Остальные пальцы не фиксируют судорожно, а мягко обхватывают ручку. При этом ракетка должна быть как бы продолжением руки, лежать с ней в одной плоскости, не отклоняться ни вправо, ни влево. Это классический "европейский" хват. Есть еще и "азиатский" — "пером", когда ракетку держат в кольце между большим и указательным пальцами. Какой из них лучше, сказать нельзя. В первой десятке сильнейших игроков мира есть как "перовики", так и "европейцы", многие из которых, кстати, азиаты.

ЕВРОПЕЙСКИЙ ХВАТ



АЗИАТСКИЙ ХВАТ

Journal-plaza.net

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

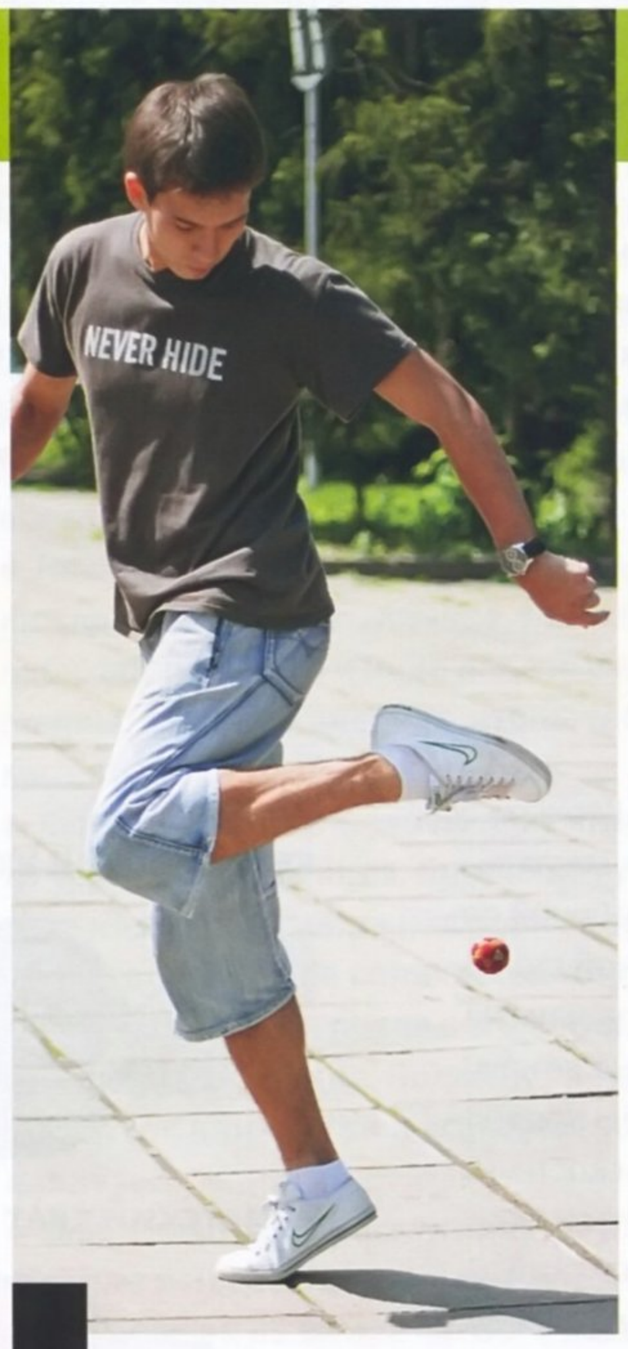
Многие думают, что чемпион по спортивному ориентированию в принципе не может заблудиться в лесу. Это не так — я могу. Но выбраться мне будет легче, поскольку я знаю главное правило — не надо паниковать.

Чтобы побороть панику, надо отвлечься от мысли, что ты совсем пропал. Самый простой вариант — песни орать. К тому же есть шанс, что тебя услышат. Расслабься: хуже, скорее всего, уже не будет.

Первые полчаса с тех пор, как понял, что потерялся, пытайся вернуться обратно. Той же тропой, по своим же следам. Не получилось в означенное время — иди на юг, там теплее. Или на запад — за солнцем. Или на восток, постоянно держа солнце за плечами. Встретил высоковольтную линию — иди по ней. В любом случае двигаться нужно в каком-то одном направлении, чтобы не ходить кругами. Обязательно выйдешь к какой-нибудь дороге или поселку.

АНДРЕЙ ХРАМОВ
з. м. с., пятикратный чемпион мира по спортивному ориентированию

ФУТБЭГ

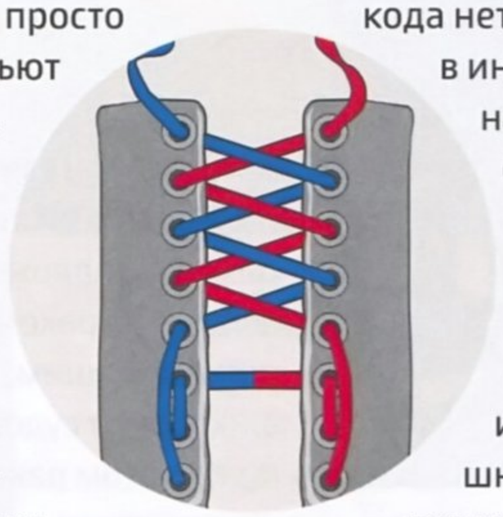


ПАВЕЛ МОТОРОВ
победитель турнира Russian Footbag Open'09

Футбэг часто путают с сексом. Объясняю: секс не спорт. В нем нет никаких правил. Люди просто встают в кружок и пинают какой угодно мешочек с сыпучим наполнителем. В футбэге играют специальным снарядом (тоже "футбэг", или просто — "бэг"), который шьют вручную из замши. Внутрь бэга набивают (по нормативам) свинцовую дробь и пластиковые гранулы для улучшения аэродинамики и четкого его приземления на ногу (готовые бэги можно купить в отдельных спортмагазинах или заказать в Интернете). Есть две основные дисциплины.

1 **Нет-гейм** — командная игра, похожая одновременно на футбол, волейбол и теннис: бэг перекидывается ногами через сетку.

2 **Фристайл** — индивидуальное исполнение трюков.



Играть в футбэг следует в свободных шортах. Другого дресс-кода нет. Можно заказать в интернет-магазинах и специальную обувь для футбэга — к примеру, Quantum02 или Adidas Rod Laver, а потом ее еще и грамотно перешнуровать, превратив мыс ботинка в подобие чаши, которая поможет улавливать бэг. Схему шнуровки смотри выше, начинать надо с третьей дырки снизу. Но для начала можно поиграть и в простых легких тряпичных кедах.

Journal-plaza.net

ПАРКУР

АЛЕКСЕЙ ЧИГРЕЦКИЙ

руководитель проекта ParkourCreation.ru

● Самый простой трюк в паркуре – обычный прыжок. Толкнись ногами, подтяни к груди колени, мягко приземлись – вуаля. Этот "трюк" позволяет преодолевать львиную долю препятствий. Стандартный показатель трейсера (человека, занимающегося паркуром. — *МН*) – прыжок с места через планку, расположенную на уровне солнечного сплетения.

● Считается нормой, если с места в длину трейсер прыгает на расстояние 9,5 собственных стоп. Это около 2,7 м. 3 м с места – отличный показатель.

● Хочешь развить координацию? Заберись, например, на заборчик, которыми огорожены газоны. Попробуй просто постоять на нем, сохраняя равновесие. Затем – пройдись туда-сюда. А приставным шагом слабо? А спиной вперед? Со временем так натренируешь мозжечок, что сможешь и бегать по этому забору. В бытовом плане это означает, что падать зимой на льду ты станешь гораздо реже.

ФРИСБИ

МИХАИЛ СЕРЕЖЕНКИН

основатель движения "Сити-фрисби"

Хочешь получить удовольствие от игры, запомни: "летающие тарелки" за 20 грн., привезенные из Китая, – это деньги, выброшенные на ветер. Во всех смыслах. С тем же успехом можно перекидываться крышкой от компота или пластинкой группы "Руки вверх". Мой совет: купи в спортивном магазине стандартный диск для игры в алтимат (командный вид спорта. — *МН*) – 175 г, 27,3 см в диаметре, около 200 грн. Бывают еще тренировочные тарелки, тарелки для фрисби-фристайла, даже тарелки для собак – их не бери. Наиболее популярные у нас производители, алтимат-диски которых прошли необходимые тесты и разрешены регламентом Международной федерации игр с летающим диском, – Discraft, Daredevil и Nite Ize.

Gillette
— найкраще для фанів!
PHANTOM
Gillette
Gillette FUSION POWER
PHANTOM
ПОДАРОК
бритвенная ручка*
Представляємо обмежену футбольну серію Gillette Fusion Power Phantom! До спеціального набору для справжніх фанатів входять 4 касети та ручка для бритви в ПОДАРУНОК*. Приєднуйся до гри!
*Згідно відпускної ціни Проктер енд Гембл при покупці звичайної упаковки Fusion Power 4 касети.
Power Phantom – Павер Фантом
Gillette
Найкраще для чоловіків
Реклама

Journal-plaza.net

ПЕТАНК

Суть игры в петанк, если коротко: игроки бросают крупные (размером с хороший гранат) металлические шары, стараясь "положить" свой шар как можно ближе к кошонету — тоже шару, но маленькому и деревянному. Чей шар окажется в итоге ближе к кошонету, тот и победил.

При этом опытный игрок виден по незначительным с точки зрения новичка штрихам:

- Он бросает шар только традиционно — снизу-вверх из-за спины. Ни в коем случае не из-за плеча — это моветон.
- При броске его кисть всегда сверху, на шаре.
- Все его движения пластичны, грациозны. Петанк далек от толкания ядра: сила и резкость здесь не нужны.
- Он никогда не расставляет ноги широко: хочешь быть ближе к земле — присядь.
- Совершая бросок к кошонету, он смотрит не на сам кошонет (типичный признак любителя), а на точку приземления шара. Точнее, так: встав в круг, профессионал бросает взгляд на кошонет; затем — на точку приземления, откуда его шар покатится к кошонету; снова — на кошонет, соизмеряя силу и высоту броска; а потом — смотрит только на точку приземления и больше уже взгляд от нее не отводит. В момент броска он сосредоточен на том, чтобы "упасть" именно в эту точку. Мозг рассчитывает силу броска почти интуитивно.

ЕВГЕНИЙ ОСОКИН
президент Российской федерации петанка и боулспорта

СКЕЙТ

АЛЕКСАНДР БИЗЮКОВ
райдер команды SKVOT Flow TEAM

Чтобы выглядеть своим в тусовке скейтеров, не нужно подстраиваться под какие-то стереотипы. Одевайся просто, опрятно, функционально и удобно. Если джинсы, то стрейчевые, чтобы нигде не натирали. Летом — шорты по колено, сверху — футболка, рубашка, худи. Ничего особенного. Единственная деталь гардероба, которая требует ответственного подхода, — обувь.

Скейтерские кеды я рекомендую покупать только в специализированных магазинах. Марки выбирать известные, проверенные — C1RCA, DC, Globe, Vans и т.д. У скейтерских кедов, если не в курсе, есть особенности:

а) подошва часто состоит из нескольких частей, из разных материалов: тот, который по бокам, должен быть более мягким, чтобы лучше цеплять доску;

б) на боковых поверхностях бывают упрочняющие нашивки, чтобы ткань не так быстро изнашивалась при трении о доску;

в) кеды должны быть очень хорошо провентилированы, поскольку нога сильно потеет, так что по бокам обувки не исключены дырки.

На что обращать внимание:

1. **Подошва** Если ты новичок, подошва должна быть достаточно мягкой для хорошего сцепления со скейтом. В первые месяцы ты не будешь прыгать столько, чтобы быстро протереть ее до дыр.
2. **Материал** Кожаные кеды дольше держатся. Замшевые — лучше цепляют доску.
3. **Удобство** Кеды нужно подбирать ровно по размеру ноги! Походи в них по магазину, попрыгай. Убедись, что пятка плотно охватывается задником, а пальцы не упираются в мыс.

Journal-plaza.net

РОЛИКИ

ВЛАДИМИР ТКАЧЕВ
бронзовый призер чемпионата мира-2005

Главное правило при катании на роликах — никогда не разгибать колени полностью. Колени — это амортизатор, двигатель и инструмент, определяющий устойчивость и равновесие роллера. И этот инструмент должен быть всегда наготове. Прямые ноги — верный путь к падению.

Начальные элементы фристайла — "параллель", "монолайн" и "восьмерка" ("крисс-кросс"). По сути, фигурный объезд выстроенных в линию конусов (пластиковых стаканчиков). Сможешь освоить эти трюки — значит, фристайл тебе по плечу.

ПАРАЛЛЕЛЬ

1. Поставь ноги вместе, почти вплотную. Колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед, вес тела смещен на пятки.
2. Толчок производится обеими ногами одновременно — влево или вправо, но дальняя от первого конуса толкается чуть сильнее, а ближняя к нему — направляет движение. После толчка ноги непременно разъедутся — тут же собери их вновь. Изменяй траекторию движения, помогая себе движениями рук и корпуса (будто танцуешь твист).

МОНОЛАЙН

1. Поставь коньки в линию на расстоянии 8-10 см. Колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед, вес распределен равномерно на обе ноги. Впереди ставишь ту ногу, что ближе к конусу, который ты будешь объезжать первым.
2. Толчок производится обеими ногами одновременно, но задняя толкается чуть сильнее, а передняя — направляет движение.
3. Задний конек должен точно повторять траекторию движения переднего.

ВОСЬМЕРКА

1. Поставь коньки параллельно друг другу так, чтобы между пяткой первого и мыском второго было 2-3 см. Колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед, вес распределен равномерно на обе ноги.
2. Начни с двух конусов. Толкаясь в противоположные стороны, твои ноги должны равномерно разъехаться над первым конусом и скреститься над вторым. Получилось — добавь третий, над которым ноги вновь разъедутся.

Gillette
Fusion Power
Робоча поверхня
з 5 лезами, розташованими на 30 % ближче, ніж у Mach3, дозволяє зменшити тиск на шкіру
Точне лезо-тример
ідеальне для гоління в незручних місцях
Леза PowerGlide
з унікальним покриттям допомагають зменшити відчуття подразнення на шкірі
Касети Fusion
служать довше у порівнянні з касетами Mach3
Вмонтований мікрочип
вимикає бритву через 8 хвилин неперервної роботи
Пом'якшувальні
мікроімпульси допомагають зменшити тертя настільки, що ти майже не відчуєш лез
Gillette
Найкраще для чоловіків
Реклама

Journal-plaza.net

КАЙТБОРДИНГ

ПЕТР ТЮШКЕВИЧ
чемпион мира по кайтбордингу

Кайтбординг — травмоопасный вид спорта. И именно поэтому в нем очень важна разминка. Ведь прикол не в том, чтобы один раз взять и красиво куда-нибудь улететь, а в том, чтобы делать это часто и без вреда для здоровья. А для этого нужно много и регулярно тянуться и разминаться. Тебе кажется, что ты и так "человек-змея" и "гуттаперчевый мальчик"? Тянись в два раза больше! А чтобы было веселее, можешь использовать для разминки мешки с песком, которыми обычно прижимают кайты к земле, чтобы не улетали.

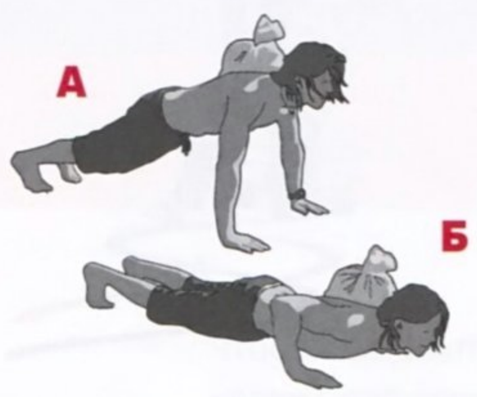
Правильный прикид кайтсерфера — штука тонкая. Малейшее отклонение от неписаных норм, и с первого взгляда будет понятно, что ты — чайник.

1 Серфовые шорты (с завязками) у продвинутого райдера должны висеть на заднице (чем ниже, тем лучше) и закрывать колено сантиметров на пять. Кайтсерфер никогда не появится на пляже в сандалиях, равно как и в тапках для бассейна. Только вьетнамки. И уж точно никаких носков.

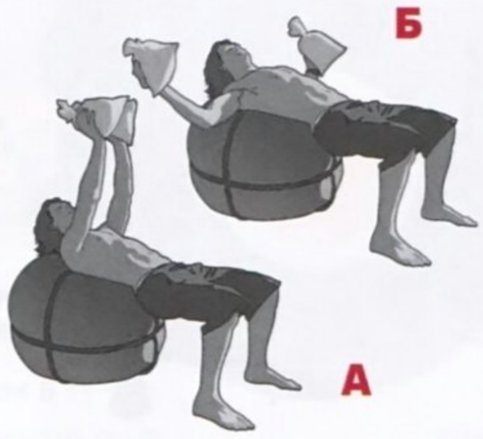
2 Кайтсерферы носят солнцезащитные очки от Oakley, Ray-Ban, Spy и других серфово-скейтово-сноубордических фирм, и никогда от D&G!

3 Футболка кайтсерфера должна быть растянутой, желательно — с глубоким вырезом. Никаких идиотских надписей типа: "Vodka connecting people". И самое главное — никаких гавайских мотивов! Оптимальный вариант — просто однотонная футболка.

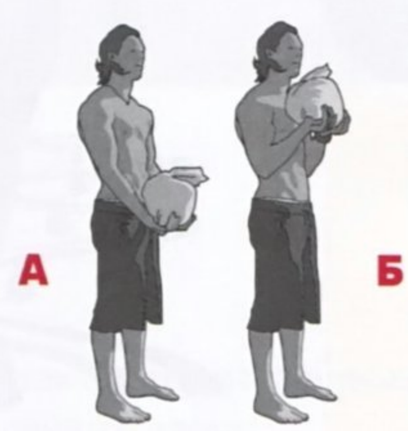
БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ
Встань ровно, ноги чуть уже плеч, в правой руке — мешок с песком **(А)**. Сделай медленный наклон вправо, попутно растягивая мышцы левой части корпуса **(Б)**. Вернись в положение А, повтори упражнение еще раз 15, переложи мешок в другую руку и сделай растяжку для правой стороны.



ОТЖИМАНИЯ С БАЛЛАСТОМ
Прими упор лежа, предварительно взвалив мешок с песком себе на спину **(А)**. Сохраняя тело вытянутым в линию, согни руки в локтях, коснись грудью песка **(Б)** и вернись в исходное положение. Сделай 10-12 отжиманий — для разминки хватит.



РАЗВОДКИ НА БУЙКЕ
Расположись на надувном буйке, как показано на рисунке: в каждой руке по мешку, ноги — на ширине плеч. Подними мешки над собой: руки чуть согнуты в локтях, ладони смотрят друг на друга. **(А)**. Не меняя угол сгиба локтей, опусти мешки в стороны по широкой дуге **(Б)** и тут же вернись в положение А. Сделай 12-15 повторов.



ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС
Встань ровно, ноги на ширине плеч, в руки возьми мешок потяжелее, локти прижми к корпусу **(А)**. Не меняя положение локтей, плавно подними мешок к груди **(Б)** и вернись в положение А. В зависимости от веса мешка сделай 10-20 повторов.

ФОТО: АНДРЕЙ АКИМОВ, АНДРЕЙ КАМЕНЕВ, АНДРЕЙ ХОРЬКОВ, GETTY/FOTOBANK, IMAGO/LEGION-MEDIA, CORBIS/FSA, REUTERS; ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНДРЕЙ ТРОШКОВ

Journal-plaza.net

СКАЛОЛАЗАНИЕ

● Существует мнение, что главное для скалолаза – накачанные руки и плечи. Мол, чем больше "банки", тем сложнее трассу ты сможешь пролезть. Это не так. Я знаю девушек, которые ни разу не подтянутся на турнике, но стабильно занимают призовые места на соревнованиях. Секрет прост: скалолазание требует развития всех групп мышц в комплексе. Хорошая ОФП – залог успеха.

● В скалолазании важна эргономика движений. Ее основа – правильная постановка ног. Ноги априори сильнее рук – используй это преимущество. Новички часто забывают про нижние конечности и начинают изо всех сил лезть вверх на одних руках. Но зачем подтягиваться, если можно сделать шаг?

● Двигайся по скале так же, как лазил в школе по шведской стенке. Поставил ногу, шагнул, взялся за перекладину выше. Правая нога – левая рука, левая нога – правая рука. Это "правило диагонали" позволит тебе сохранить равновесие.

● В 80-х люди предпочитали лазать по скалам в красивых обтягивающих лосинах, и чем более блестящими и обтягивающими они были, тем круче. Сегодня в моде все широкое – штаны, футболки, рубашки, балахоны с капюшоном. Очень модно лазать в шапках – синтетических или шерстяных. Даже летом. Ну а обувь скалолаза – это спортивные скальные тапочки.

РОМАН БРЫК

к. м. с., инструктор по скалолазанию

Gillette®
— найкраще для фанів!

ЗБЕРИ КОМАНДУ ДЛЯ НАЙКОМФОРТНІШОГО ГОЛІННЯ ВІД GILLETTE

Скористайся гелем для гоління, який допомагає захистити шкіру під час гоління, та зволожувальним бальзамом Fusion. Вони створені, щоб працювати в одній команді!

Реклама

Gillette
Найкраще для чоловіків

Journal-plaza.net

КАЯКИНГ НА БЕЛОЙ ВОДЕ

ТАО БЕРМАН
автор трех мировых рекордов на каяке (в том числе — прыжка с 30-метрового водопада)

НЕ ПЕРЕСТАВАЙ ГРЕСТИ

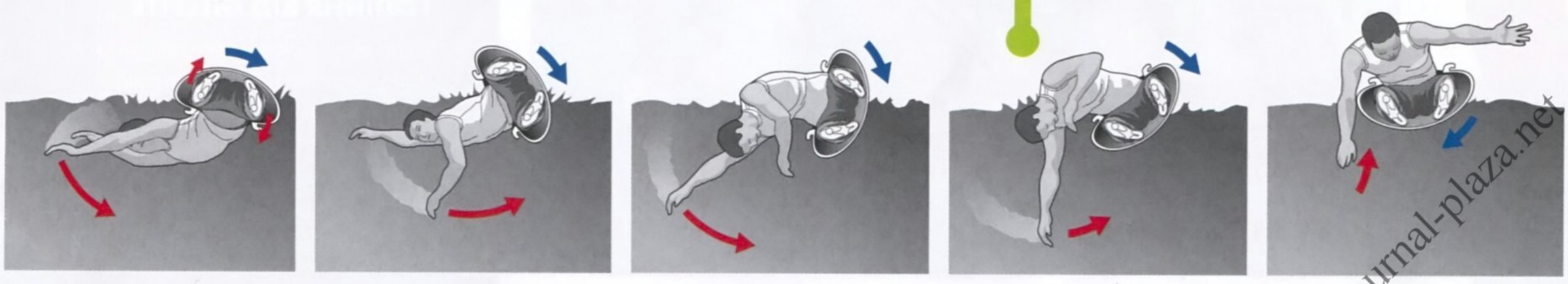
Опрокинуть каяк сложнее, чем кажется. Скажи спасибо низкому центру тяжести лодки. Но сохранишь ли ты баланс, зависит и от твоего душевного равновесия. Часто новички начинают нервничать, дергаться и поднимать весла из воды. Этого делать не стоит. Продолжая грести, ты сохраняешь дополнительную связь с водой, что помогает тебе оставаться в вертикальном положении.

СЛЕДИ ЗА ТЕКУЩИМИ СОБЫТИЯМИ

Как во время движения по шоссе ты смотришь не на капот, а на дорогу, так и во время сплава смотреть нужно не на нос каяка, а вперед, на воду. Высматривай все: подводные камни, торчащие ветки, пороги. Любое изменение течения может быть опасным.

РАЗУЧИ РУЧНОГО ЭСКИМОСА

Все плохо: каяк перевернулся, весло потеряно, ты под водой. Что делать?Во-первых, не спеши высунуть голову, чтобы глотнуть воздуха. Это бесполезно. Твоя задача — изловчиться и совершить эскимосский переворот на руках. Этот трюк состоит из двух составляющих: рывка бедрами — в одну сторону (синяя стрелка) и пары мощных амплитудных гребков — в другую (красная стрелка). При этом ты должен максимально использовать выталкивающую силу воды, оставаясь в ней до тех пор, пока каяк почти полностью не примет нормальное положение. Голова выходит из воды в самую последнюю очередь.



Journal-plaza.net

МАУНТИНБАЙК

ФИЛИП МЕЙРХАГЕ

чемпион мира-2003 в классе "кросс-кантри"

1 **Не перекачай** Многие перед поездкой любят пощупать шины: хорошо ли накачаны. Им кажется, что в идеале покрышка не должна продавливаться вовсе. Для езды по асфальту или треку это, может быть, и справедливо. Но если ты решил прокатиться за городом — по полю, по тропинке в лесу, — не перекачивай колеса! Они должны скрадывать неровности трассы, а не лупить ими тебя по пятой точке. Двух с копейками атмосфер будет вполне достаточно.

2 **Не петляй** У твоего байка есть рессоры? Положись на них! Петляние между корнями деревьев и кочками только замедлит езду и нарушит твое равновесие. По прямой — всегда быстрее.

3 **Смотри вперед** Крутить педали, проезжая по скользким камням или корням деревьев, — не самая удачная мысль. Колесо проскользнет — и ты потеряешь скорость и крутящий момент.

СПРАВОЧНАЯ

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

энциклопедия украинского экстрима

Есть время, есть деньги, но нет идей, куда девать неуемную энергию? В этой книге идей по активному отдыху с избытком, здесь же ты найдешь самую подробную информацию о том, где и чем можно заняться на просторах нашей Родины. ■

Gillette®
— найкраще для фанів!

ЗБЕРИ КОМАНДУ ДЛЯ НАДІЙНОГО ЗАХИСТУ

Так само, як у футбольній команді, в команді Gillette є захисник, який додасть тобі впевненості навіть у найважчій грі. Антиперспірант Gillette забезпечить захист від поту до 24 годин, поділяючи твій азарт. Заверши ранковий ритуал Fusion антиперспірантом Gillette і будь певен у своїй перемозі!

Journal-plaza.net

Реклама

Gillette
Найкраще для чоловіків

НА СВОИХ ДВОИХ. ДВУХ КОЛЕСАХ

Путешествовать можно по-разному. Для кого-то перелет на самолете к морскому курорту с последующим посещением местных достопримечательностей в экскурсионном автобусе уже великое путешествие. А кто-то предпочитает путешествовать самостоятельно, составляя маршрут по своему вкусу и не завися от чужих прихотей. Им посвящается.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ КУЦ

ПОЧЕМУ ТАК?

Ситуация, знакомая каждому: ты едешь в автобусе или автомобиле, а мимо проносятся всяческие красивости и интересности или таблички, указывающие на их наличие где-то совсем рядом. Хочется остановиться, подойти поближе, но все происходит как в страшном сне, когда хочешь пошевелиться, но тело тебя не слушается. Чтобы такого не случалось, люди изобрели велотуризм — совершенно незаменимый вид путешествий в регионах, богатых достопримечательностями, к тому же отличный вид активного отдыха. Многие обладатели горных велосипедов, катающиеся только по городу или за город, даже не подозревают, какие возможности скрывает в себе велотуризм.

ЧТО НУЖНО?

Обыкновенный горный велосипед с рамой, позволяющей установить на него багажник, — если в одно- или двухдневной поездке еще можно так-сяк обойтись рюкзаком (что, во-первых, не слишком приятно, а во-вторых, не слишком полезно), то для более длительного путешествия багажник просто необходим. Собственно багажник. Велосумка (также именуется велорюкзаком, велоштанами или саквами). Фара и задний фонарь (в поход без освещения лучше не соваться: либо сам куда-то въедешь, либо в тебя — в сельской местности нетрезвые водители или транспортные средства без фар встречаются, увы, слишком часто). Все необходимое для мелкого ремонта велосипеда. Болотники. Надежный велозамок. Велотрусы с хорошим памперсом. Также для особо дальних поездок существуют велоприцепы, но тебе это пока не нужно. Весьма нелишним будет наличие велочехла и опытных спутников. Велочехол совершенно незаменим в случае перевозки велосипедов в поездах и при посадке/высадке из поездов дальнего следования на промежуточных станциях, где время стоянки ограничено. При отсутствии чехла тебе придется покупать багажные квитанции на велосипед для провоза в поезде или льготный билет (смешно, но факт) для провоза в электричке. Кстати, старые плацкартные вагоны для перевозки велосипедов удобнее новых. А вот от поездки в купейных вагонах с велосипедом лучше воздержаться.

Journal-plaza.net

Все свое вожу с собой — вот девиз настоящего велодальнобойщика

С чего начать? В украинском Интернете существует немало различных сообществ, организующих велопоездки по интересным маршрутам или просто дающих возможность найти себе компанию для путешествия. Что особенно хорошо для новичка, некоторые из них предлагают прокат велосипедов и/или необходимого оборудования и снаряжения для велотуризма. Это позволит тебе понять, по душе ли тебе такое времяпрепровождение, без необходимости тратить немалые деньги на покупку всего нужного.

Journal-plaza.net

МАТЧАСТЬ: ЧТО К ЧЕМУ

1 БАГАЖНИК

При покупке багажника следует обратить внимание на его: а) грузоподъемность; б) площадь боковой поддержки — грубо говоря, на то, насколько широко расставлены прутья боковой рамы багажника: если они расположены слишком близко друг от друга, высока вероятность того, что края велосумки будут залезать в спицы и тереться о колесо. Стальные багажники тяжелее, но лучше подлежат ремонту; алюминиевые легче, но если он вдруг лопнет в дороге — никакая сварка его не спасет. При необходимости можно поставить дополнительный багажник на переднюю вилку (жесткую). Консольный багажник для дальних поездок непригоден в силу малой грузоподъемности.

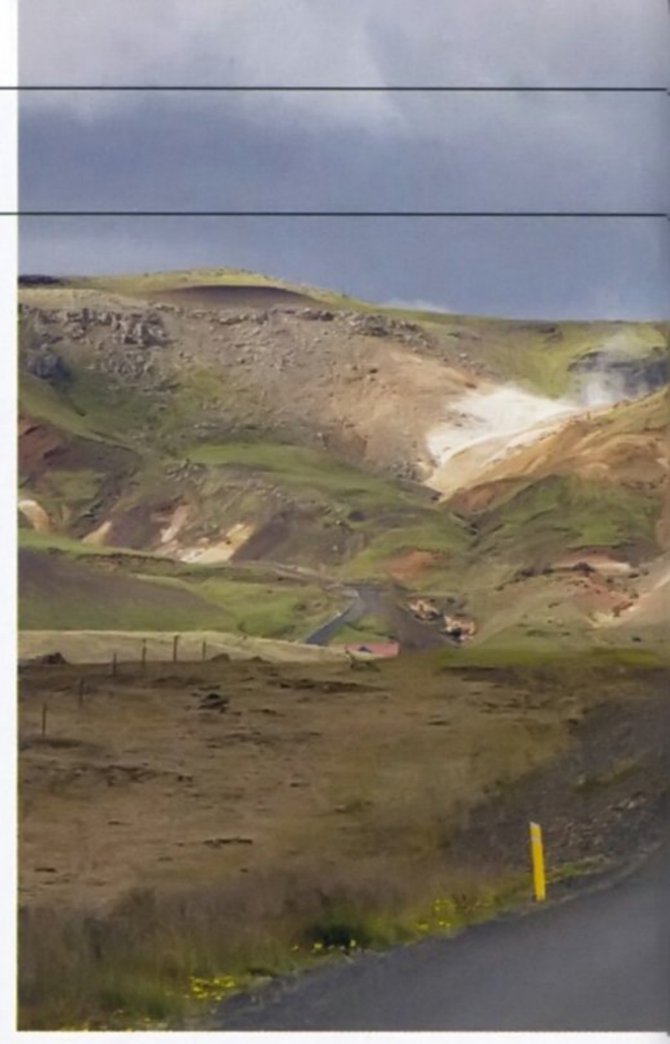
2 РЕЗИНА

Проверь покрышки: если ты не собираешься покорять на велосипеде пустыни и пересекать Скалистые горы, агрессивный протектор тебе ни к чему. На любой дороге, будь то асфальт или грунтовка, он превратится в якорь, мешающий тебе ехать и забирающий лишние силы. Посоветуйся с продавцом и выбери что-то среднее, не слишком гладкое и не слишком зубастое. Хоть колес у тебя всего лишь два, покрышек лучше иметь три — две на колесах и одна про запас. А без пары запасных камер и ремкомплекта для них выезжать за пределы кольцевой автодороги вообще не стоит.

3 КОТИЛАСЯ ТОРБА...

Велосипедные сумки бывают двух основных типов. Первый , так называемые велоштаны, такая себе “переметная сума” — две соединенных перемычкой сумки, вешающихся на багажник и располагающихся вертикаль-

СНАРЯЖЕНИЕ
Подвесная задняя сумка с дополнительными карманами.
Шлем (дырочки — для вентиляции, а не для маскировочных веток).
Одежда должна быть теплой, легкой и непродуваемой. Суставы скажут спасибо. За воду тоже!
Рулевой багажник. С помощью ремешка легко превращается в сумку через плечо.
К перчаткам привыкаешь настолько, что забываешь снять их при мытье рук.
Эвакуатор за тобой не приедет, так что будь готов чинить все сам.



ДВА ПОДХОДА К ВЕЛОТУРИЗМУ

1 Ночевки в гостиницах

Плюсы:

- комфортно

Минусы:

- скучно
- твой дневной переход жестко привязан к расположению гостиниц и мотелей
- бóльшие финансовые затраты (кстати, далеко не в каждую украинскую гостиницу тебя пустят с велосипедом)

2 Ночевки в палатке

Плюсы:

- свобода передвижения

Минусы:

- надо возить палатку и бивачное снаряжение
- в связи с ужасным санитарным состоянием украинских рек про ежедневное купание придется забыть
- не всегда безопасно (степень опасности резко возрастает вблизи деревень в выходные дни)

Вывод: идеальный вариант — это совмещение обоих подходов. Иметь с собой палатку нужно, а ночевать можно по ситуации, в поле или в отеле.

Journal-plaza.net

ФОТО: CORBIS, GETTY IMAGES, ДМИТРИЙ КУЦ

но справа и слева от заднего колеса, к которым сверху крепится третья, горизонтально лежащая на багажнике (некоторые модели велоштанов можно надевать на спину, как рюкзак, при пересечении участков, которые нельзя проехать на велосипеде.) Вместо нее можно прицепить палатку или каремат. Кстати, если уж речь зашла о карематах, в велопоход лучше брать компактный алюмат или складную пенку армейского образца, которые могут поместиться в сумку, а не обычный коврик. Второй тип велосумок, более продвинутый и дорогой, это отдельные сумки жесткой конструкции, крепящиеся на багажник с помощью специальных крюков (учти, что не каждый багажник рассчитан на их установку). Основное преимущество таких сумок перед велоштанами заключается в том, что их можно очень быстро повесить на велосипед и так же быстро снять при остановке на ночлег или при посадке в поезд. Кроме того, существует множество различных сумок и сумочек, крепящихся на руль, раму и под седло. Особо рекомендуется перевозить в рулевом багажнике фотоаппарат и прочие хрупкие предметы. Кстати, на рулевых багажниках, как правило, предусмотрен прозрачный планшет для карты — очень удобное приспособление даже в наш век электронной навигации.

4 СВЕТЛЫЙ ПУТЬ

Основные требования к фарам и задним фонарям — чтобы они ярко светили и надежно держались. Водонепроницаемая или хотя бы брызгозащитная конструкция приветствуется. Задний фонарь лучше брать на батарейках, чтобы тебя было видно и при остановках, а что касается фар, то основной выбор — это фары на батарейках или питающиеся от динамо-машины. Динамка больше весит, затрудняет движение и стирает резину, а батарейки имеют свойство садиться.

5 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Как минимум, тебе понадобится набор основных шестигранников, небольшой разводной ключ и все необходимое для ремонта/замены пробитой камеры, т.е. насос, запасные камеры и ремкомплект (латки и клей), а также смазка для цепи. Вместо дорогой силиконовой или тефлоновой смазки вполне подойдет масло для швейных машинок. В отличие от тефлона оно не смоется при первом же дожде. Главное, не забывай протирать цепь от пыли и песка и не перебарщивай со смазкой. Также пригодится велокомпьютер — весьма приятный и местами нелишний прибор, но в первой поездке без него вполне можно обойтись, если только ты не захочешь потом похвастаться расстоянием, которое преодолел на своих двоих колесах.

6 БЕРЕГИ СЕБЯ

Пункт первый в деле защиты себя, любимого, это шлем. Да, в нем может быть жарко. Да, в нем ветер не будет ласково взъерошивать твою шевелюру. Зато голова целее будет. Не забудь обзавестись велоочками, если у тебя их еще нет. Влетающие в глаз на большой скорости мушки-жучки-комарики и прочий хлам вполне могут сбить тебя с пути истинного, а потерять управление тяжелым велосипедом на оживленной трассе очень опасно. При покупке очков обрати внимание на степень защиты от солнца. Очки не должны быть слишком темными, иначе ты не сможешь пользоваться ими вечером. Как вариант существуют очки со сменными стеклами разной степени защиты. Кроме того, очки должны достаточно плотно прилегать к бровям, чтобы не дуло в глаза. И не забудь купить к ним шнурок! Ну и крем от загара захвати, само собой. Хотя решать тебе — ГАИ за его отсутствие точно к тебе не придерется.

КУДА ПОДАТЬСЯ?

1 **Крым.** Жаркий климат, постоянные перепады высот и узкие горные дороги. Новичку туда лучше ехать в составе опытной группы, предварительно хорошо потренировавшись, чтобы не оказаться обузой для остальных. Зато все трудности похода компенсируют море и горные пейзажи, а также фрукты и вино.

2 **Закарпатье.** Наиболее сложный этап велопохода по Закарпатью — это попасть туда, преодолев перевалы. Тут можно пойти на хитрость и доехать на место поездом. За перевалами местность довольно ровная, а дороги относительно хорошие, если, конечно, не соваться в Карпаты. Местами могут возникнуть сложности лингвистического характера — на Закарпатье компактно проживает довольно много венгров, не особо хорошо владеющих украинским и русским, кроме того, закарпатцы зачастую общаются на специфическом местном диалекте, понять который с непривычки нелегко.

3 **Галичина,** часть исторической Волыни и Подолье — регион, ну просто изобилующий памятниками. Замки, монастыри, церкви и костелы, старинные кладбища — за одну поездку все посмотреть просто невозможно. Основная проблема тут — плохие дороги и складчатый рельеф. Гостиницы вдали от городов встречаются нечасто, а чистые реки практически отсутствуют. Зато интереснооо... Вообще перед любой поездкой полезно почитать про историю региона, да и подробный путеводитель тоже не помешает — гораздо интереснее путешествовать осознанно.

Journal-inoza.net

ВЕЛОМАРАФОНЫ, ИЛИ КАК УКАТАТЬСЯ ЗА СУТКИ

ЕСЛИ ТЫ СЛИШКОМ ЗАНЯТ, чтобы разъезжать на велосипеде неделями, ты можешь пойти другим путем — веломарафонским, то есть, по-французски выражаясь, стать рандоннером. Правда, на осмотр достопримечательностей времени у тебя точно не останется, зато километров намотаешь с избытком. Считается, что веломарафоны изобрели французы, причем задолго до появления знаменитой гонки "Тур де Франс". Главное событие веломарафонского движения — знаменитый французский марафон "Париж — Брест — Париж" (1200 км). Для участия в нем необходимо в год проведения гонки проехать 4 квалификационных марафона, или бревета (200, 300, 400 и 600 км), организованных локальными велоклубами — официальными представителями французского клуба Audax Club Parisien, который и занимается проведением марафона "Париж — Брест — Париж". Уложился в нормативы? Радостно отправляй свои результаты в Париж и готовься к 1200 километрам французского асфальта. Ближайший шанс испытать себя представится в 2011 году: "Париж — Брест — Париж" проводится один раз в четыре года.

Кроме бреветов, которые явно соревновательного характера не имеют и проводятся в цивилизованных условиях на асфальтированных дорогах, есть еще марафоны МТБ. Условия там пожестче, конкуренция повыше, но зато и воздух почище — дело-то на природе происходит. Взять, например, американский марафон TransRockies. ■

ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

1 Львовский велоклуб официально зарегистрирован в АСР. Для разминки можешь проехать два организовываемых им бревета: 300 км (26.06.2010) и 400 км (31.07.2010). В последнем набор высоты составит около 3500 метров – маршрут предполагает покорение всех основных перевалов Украинских Карпат.
http://sites.google.com/site/randonneursgo/brevet-2011/how-to-apply

2 Хочешь укататься за сутки? Добро пожаловать на "Боярку-24". Это 24-часовая гонка на выносливость. Побеждает тот, кто намотал больше 15-километровых кругов за сутки. Старт 10 июля 2010-го.
http://velo.org.ua

3 На более продолжительные дистанции можно прокатиться в России, поучаствовав в марафонах "Золотое кольцо" и "Большое Золотое кольцо" (1000-1400 км).
http://caravan.hobby.ru/plan_maraph.html
http://www.uralvelo.ru

Нормативы веломарафонов:

200 км – не более чем за 13 ч. 30 мин.
300 км – не более чем за 20 ч.
400 км – не более чем за 27 ч.
600 км – не более чем за 40 ч.
1000 км – не более чем за 75 ч.
1200 км – не более чем за 90 ч.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

ВИЛЬЯМ КОЗИК – УЧАСТНИК TRANSROCKIES 2008 ГОДА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР СЕТИ АЗС SHELL

TransRockies – это один из сложнейших этапных любительских марафонов в мире. Проводится в Скалистых горах на территории Канады, в том числе в знаменитой своей природой Британской Колумбии.

ПРИРОДА

Дикие горы с очень богатой флорой и фауной. Здесь можно запросто встретить медведя, волка, лося – ты на их территории. Местность очень сложная, особенно для европейца – канадская Сибирь. Перепады температуры колоссальные – от +30 до снегопада.

СУПЕРЭКСТРИМ

Сложность трассы впечатляет даже опытного марафонца. Узкие велосипедные тропы с крутыми спусками и подъемами. Один спуск может длиться 10 км. Что интересно, подъем иногда легче спуска, так как при спуске бывало много сложностей – таких как скользкие корни, завалившиеся деревья, крутые повороты, реки, которые необходимо переходить вброд.

ЭЙФОРИЯ

В начале гонки я не знал чего ожидать от марафона такой сложности и готовился ко всему, но где-то в середине пути, после преодоления сложнейших 5-10-километровых спусков, открылось второе дыхание и пришло чувство уверенности в своих силах – я смогу дойти до финиша. Эйфория возникает при обгоне других участников – такие моменты стоят всех трудностей марафона.

ПОСЛЕДНИЙ СПУСК ДО ФИНИША

Самый сложным оказался последний 5-километровый спуск до финиша. Внизу тебя ждет слава и фанфары, но на этом последнем участке существует высокий риск не дойти до конца – незабываемое ощущение. Мне удалось пройти его без травм, но после потребовалось два часа, прежде чем я смог прийти в себя и радоваться финишу.

ОТЛИЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

7 дней беспрерывной гонки сопровождали организаторы-профи. Весь маршрут отлично продуман и подготовлен, в чаще горных лесов велотрасса была рукотворной – большинство дорожек были вырублены вручную. Кроме этого, все необходимое для ночевки и отдыха – палаточный городок, отменное питание, удобства были на самом высшем уровне, всегда на месте и вовремя.

ФОТО: ВИЛЬЯМ КОЗИК

Journal-pda.net

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!*

Первые 10* подписчиков получат подарочный сертификат на сумму 200 гривен от интернет-магазина **Mfit.com.ua**

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:

a. заполни купон и квитанцию;

b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;

c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamagazines.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины. Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 91526.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.

- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **120** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **240** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер ..... **Дата рождения** ☐☐.☐☐.☐☐☐☐

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Касир

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Касир

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Платник

Journal-plaza.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ТРЕНЕР

Journal-plaza.net

РУЧНАЯ РАБОТА

Дай угадаю — руки у тебя маленькие. И не растут. Все вот растет, а они ни в какую. Наверное, тренируешь их мало? Или много? Или редко? Поверь моему тренерскому опыту: руки у тебя тормозят из-за слабого кора. И верхней части спины. И ягодиц. Прежде чем браться за дело, внимательно прочитай и запомни три фундаментальных правила.

ТЕКСТ: АЛВИН КОСГРОУ

Journal-plaza.net

ПРАВИЛО 1

ВЫЗЫВАЙ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

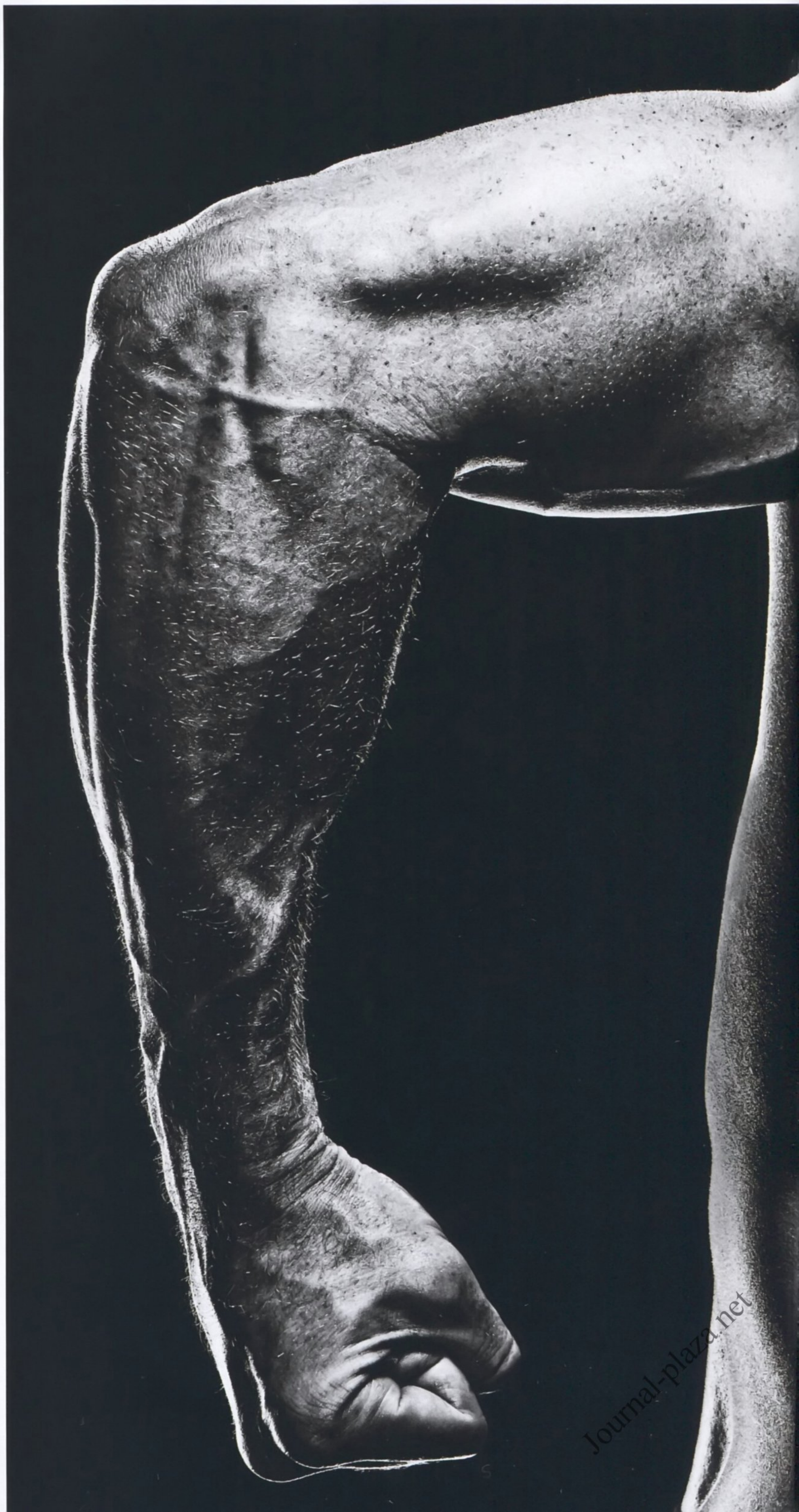
Основная функция бицепсов — сгибать руки в локте. Спорим, ты знал об этом давным-давно и мы тут зря переводим бумагу? Первый раз зачем-то взяв в руки гантели, ты сделал именно подъем на бицепс. Бинго? А насколько больше ты стал поднимать (не денег, а железа) с тех пор? Ненамного. Простые односуставные упражнения (те, в которых задействована одна мышца или группа мышц) жестко ограничены в силовом плане. Однажды вес на штанге перестает расти, хоть тресни. Поэтому ставим штангу в темный угол и переходим к подтягиваниям обратным хватом. При подтягиваниях работают не только бицепсы, но и широчайшие мышцы спины. Это и есть то самое мощное подкрепление. За счет них ты заставляешь бицепсы преодолевать вес в несколько раз больший, чем в любом упражнении со штангой. Тот же принцип используй для трицепсов: объедини их с грудью, сосредоточившись на отжиманиях на брусьях или жимах штанги лежа узким хватом. Как и в подтягиваниях, отягощение будет тяжелее любых разгибаний на трицепс.

Сделай подтягивания и жимы основными упражнениями для тренировки верха тела, а прицельные упражнения на бицепс-трицепс добавляй с оказией и небольшими дозами.

ПРАВИЛО 2

УПРОЧНЯЙ ОСНОВАНИЕ

Проведи эксперимент. Как придешь в зал, сходу установи на блоке вес, который можешь "разогнуть на трицепс" раз 10. Сделай такой подход, отдохни минуты полторы, после чего повтори его, но уже стоя на одной ноге. Спорю на банку витаминов — у тебя не получится. Трицепсы не стали слабее, дело в другом: на одной ноге тело потеряет стабильность. Слабый или нестабильный центр тела ограничивает способность ЦНС активировать скелетные мышцы. Это такой защитный рефлекс — делая тяжелую работу в нестабильном положении или не чувствуя достаточной поддержки со стороны разных групп мышц, организм понимает, что у него больше шансов получить травму. Теперь ясно, почему слабый кор не дает мышцам рук работать напряженно и продолжительно?



Journal-plaza.net

ПРАВИЛО 3

УБИРАЙ СЛАБЫЕ МЕСТА

Встань перед зеркалом с гантелью (не легче 15 кг) в левой руке (или правой, если ты левша). Сделай сет подъемов на бицепс, внимательно наблюдая за своим телом, особенно как начнешь уставать.

Заметил, как через пару повторов твое плечо стало все больше упираться в корпус? Это заработали супинаторы плеча — мышцы, вращающие плечевую кость наружу, приводя твое плечо в более стабильное и оттого удобное положение. Ближе к концу подхода тебе понадобится больше инерции и лопатки начнут помогать руке, поднимаясь и опускаясь в такт движениям гантели. Это трапециевидные мышцы подключились к работе. А теперь обойдемся без шуток: в самом конце ты начнешь активно напрягать ягодицы, откидываясь назад при подъеме гантели. Об этом не напишут в учебнике для культуристов, но крепкая задница — залог успеха.

Слабое звено 1 Супинаторы плеча

Твое тело использует самые крупные группы мышц корпуса — грудные и широчайшие, — чтобы выполнять пронацию плеча. Тихо, не грузись, пронация — это вращение плечевой кости наружу. Такое движение ты делаешь, когда борешься с кем-нибудь на руках. В то время как для обратного движения (супинации плеча) у тебя совсем небольшие мышцы (подостная, малая круглая и задняя дельтовидная, если тебе так уж надо знать!).

Если супинаторы значительно уступают в силе пронаторам, организм всячески будет сопротивляться развитию силы верха тела. Это ведь только увеличит и дисбаланс, и шансы на травму позвоночника или плечевых суставов. Решение? YTWL-разводки из нашей тренировочной программы. Они напрямую грузят супинаторы плеча, позволяя работать с большим весом в упражнениях для верха.

Слабое звено 2 Трапециевидные мышцы

И бицепсы, и трицепсы крепятся к лопаткам — это такие треугольные парные кости на спине, если забыл. Но за движение самих лопаток отвечают трапециевидные мышцы. Отсюда вывод: чем трапеции сильнее, тем крепче руки. Выполняя фермерскую прогулку, обратные подтягивания и становые тяги, ты сделаешь трапеции очень сильными.

Слабое звено 3 Ягодицы

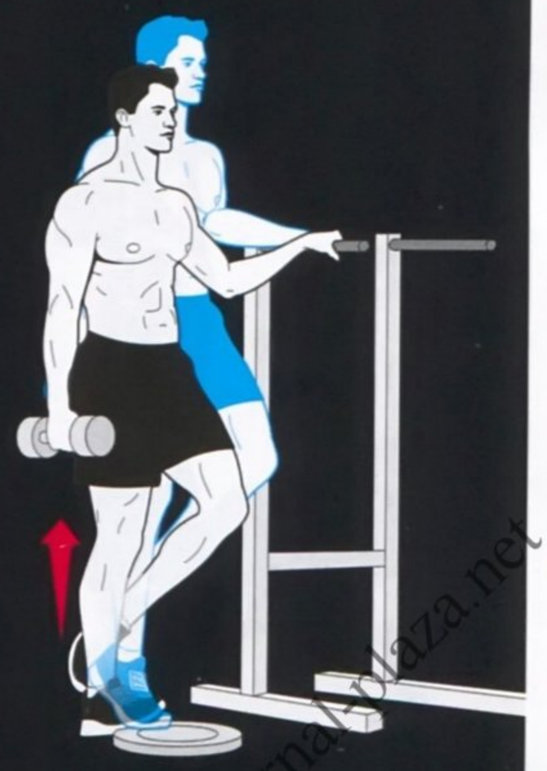
Ягодицы и широчайшие мышцы спины постоянно работают вместе, стабилизируя позвоночник. К примеру, во время выполнения подтягиваний связка бицепсы-широчайшие выполняет само движение, а связка широчайшие-ягодицы сохраняет позвоночник от травм. Когда широчайшие и ягодицы сильные, позвоночник чувствует себя в полной безопасности. Вот зачем в нашей программе упражнение “кобра”. Оно укрепляет ягодицы и мышцы спины, что в итоге позволяет иметь сильные руки.

Так, пора бы уже и попрактиковаться.

ИКРЫ

Упрямее рук только икры. Всему виной ахиллово сухожилие. Оно работает по принципу резинового амортизатора во время растяжения или сокращения икроножных мышц, так они меньше напрягаются. Джон Романьелло, персональный тренер и владелец Roman Fitness System, предлагает бороться с этим, делая 5-секундную паузу в нижней точке каждого повтора и 3-секундную в верхней. Это уменьшит степень участия ахиллова сухожилия в движении и позволит нагрузить икры. Попробуй такую тренировку:

1. **Подъемы на носки с гантелью на одной ноге:** сделай 3 сета по 18 повторов на каждой ноге, отдыхая между сетами 90 секунд.
2. **Подъемы на носки сидя на тренажере:** сделай 3 сета по 8 повторов, отдыхая между сетами 75 секунд.



Journal-plaza.net

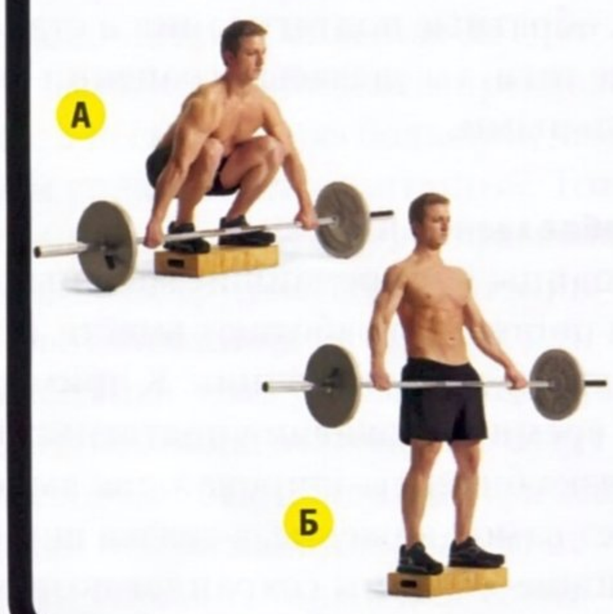
ПРОГРАММА

В программе предусмотрены всего 2 тренировки в неделю. Она дает нагрузку на все тело, так что тебе понадобится больше времени на восстановление. Первая тренировка нацелена на устранение недостатков, мешающих тебе заиметь мускулистые руки, а вторая прицельно тренирует бицепсы и трицепсы. Продолжительность программы — 4-8 недель.

ТРЕНИРОВКА А

1
Становая тяга рывковым хватом на подставке

Встань на подставку высотой порядка 10 см, присядь, выпрями спину и возьмись за штангу максимально широким хватом [А]. Усилием ног и спины оторви штангу от пола и выпрямись [Б]. Верни штангу в исходное положение и повтори. Сделай 3-4 сета по 6 повторов. Отдых между подходами — 2 минуты.



2
А YTWL-разводки на наклонной скамье

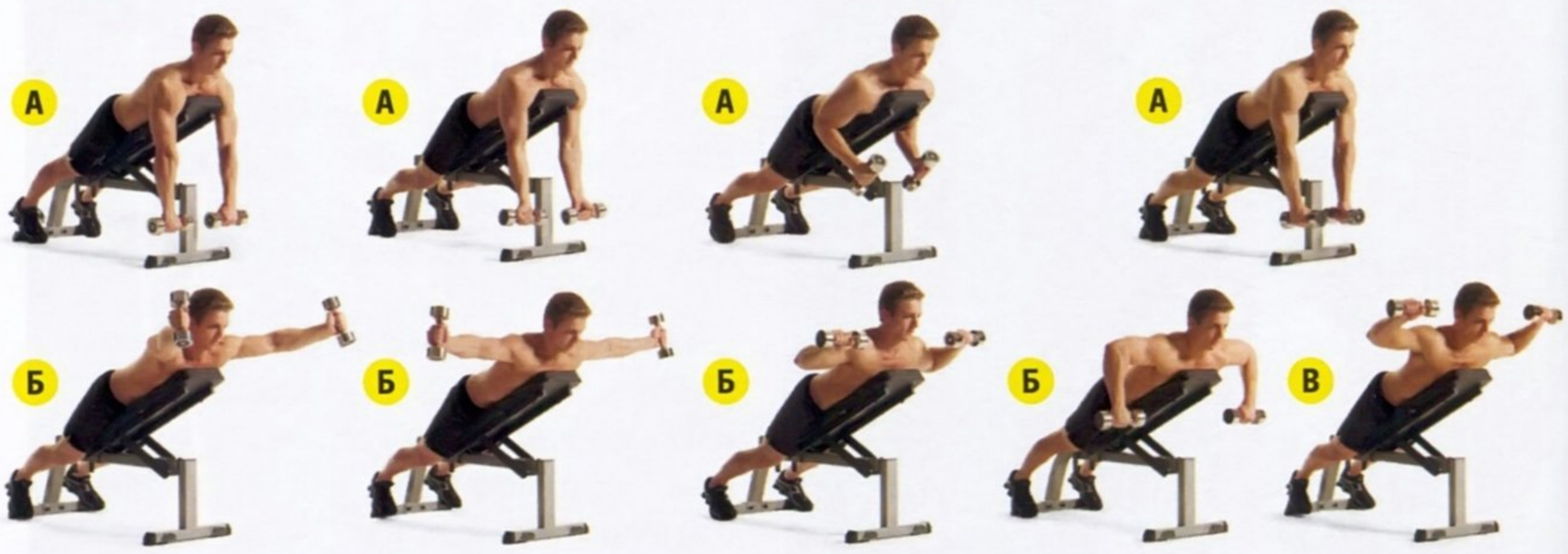
Установи скамью под углом 30-45° и сделай 8 повторов Y-разводок, отдохни 30 секунд, затем сделай 8 повторов T-разводок, отдохни 30 секунд, выполни 8 повторов W-разводок и опять отдохни 30 секунд, заверши сет 8 повторами L-разводок. Это все и будет составлять 1 сет. Всего сделай 3 таких сета.

Y Опусти руки с гантелями вниз [А]. Разворачивая кисти большими пальцами вверх, подними их вверх под углом 30° относительно корпуса [Б].

T В исходном положении разверни кисти ладонями вперед [А]. Подними руки в стороны, не сгибая в локтях [Б].

W Согни руки до прямого угла между плечом и предплечьем [А]. Подними руки через стороны так, чтобы твои ладони оказались направленными вниз [Б].

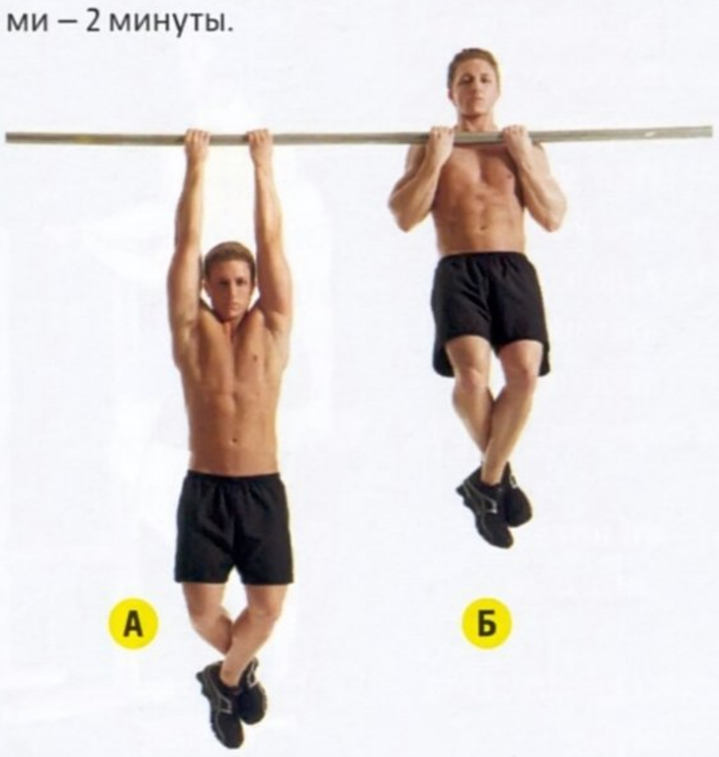
L Выпрями руки, направив кисти ладонями назад [А]. Подними гантели по бокам от корпуса, сгибая руки в локтях [Б]. Не меняя достигнутого положения плеч, разверни предплечья максимально назад [В].



ТРЕНИРОВКА Б

1
А Подтягивания узким обратным хватом

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом шириной 10-15 см [А]. Подтянись вверх [Б]. Сделай 4 сета: 8, 6 и 4 повтора (используя дополнительный вес, если необходимо), а в финальном, четвертом, сете сделай максимально возможное количество повторов с собственным весом. Отдых между сетами — 2 минуты.



Б Отжимания на брусьях

Хват чуть шире плеч. Опускайся до тех пор, пока плечевые суставы не окажутся ниже локтевых. Сделай 4 сета: по 8, 6 и 4 повтора. Если нужно, используй дополнительный вес. В финальном сете сделай максимум повторов с собственным весом. Отдых между сетами — 2 минуты.

2
А Дожимы штанги сидя

Установи упоры силовой рамы на уровне ушей. Взяв штангу шире плеч, выжми ее над головой, потом верни на упоры. Сделай 3 сета по 8 повторов. Отдых — 1 минута.

Б Тяга штанги в наклоне

Возьми штангу хватом сверху на ширине плеч. Чуть согнув ноги и прогнув спину, наклонись так, чтобы гриф ушел ниже коленей. Сводя лопатки, подтяни штангу к верхней части прямой мышцы живота. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 сета по 8 повторов. Отдых — 1 минута.

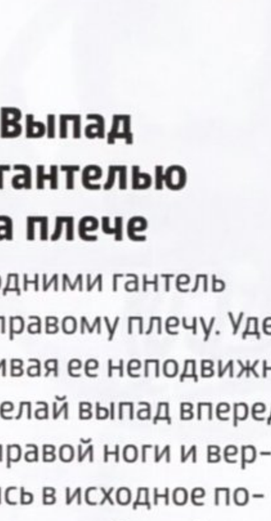
Journalplaza.net

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ

Выполняй каждую тренировку — и А, и Б — по одному разу в неделю. Отдыхай между тренировками два дня. Упражнения, объединенные в пары (например, 1А и 1Б), выполняй, чередуя сет первого и сет второго с полноценной паузой между ними. Четко следуй указаниям относительно количества сетов, повторов и времени на отдых.

Б Выпад с гантелью на плече

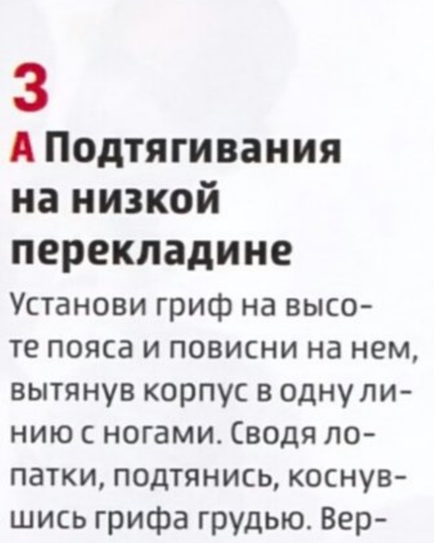
Подними гантель к правому плечу. Удерживая ее неподвижно, сделай выпад вперед с правой ноги и вернись в исходное положение. Сделай по 8 повторов для каждой ноги. Всего у тебя должно получиться 3 подхода для каждой стороны. Отдых — 1 минута.



3

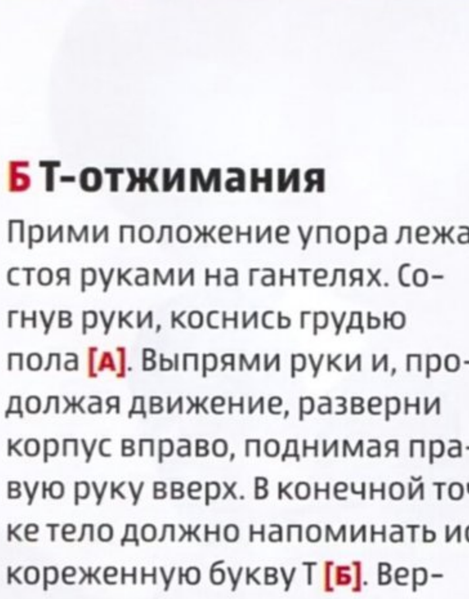
А Подтягивания на низкой перекладине

Установи гриф на высоте пояса и повисни на нем, вытянув корпус в одну линию с ногами. Сводя лопатки, подтянись, коснувшись грифа грудью. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 сета — в каждом максимально возможное количество повторов. Отдых — 30-60 секунд.



Б Т-отжимания

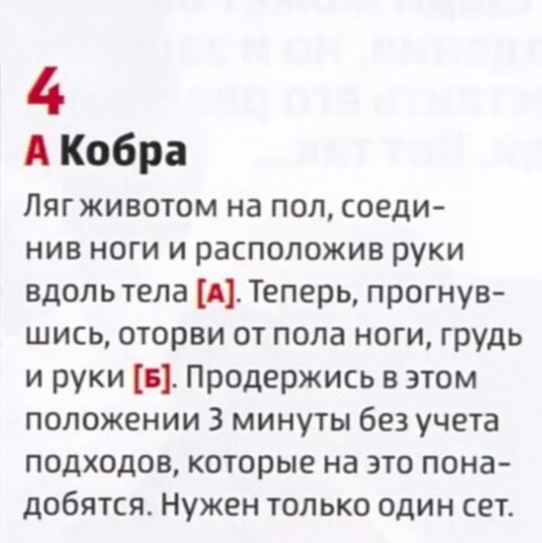
Прими положение упора лежа, стоя руками на гантелях. Согнув руки, коснись грудью пола [А]. Выпрями руки и, продолжая движение, разверни корпус вправо, поднимая правую руку вверх. В конечной точке тело должно напоминать искореженную букву Т [Б]. Вернись в исходное положение и повтори все это в другую сторону. Сделай 3 сета по 8 повторов для каждой стороны. Отдых — 1 минута.



4

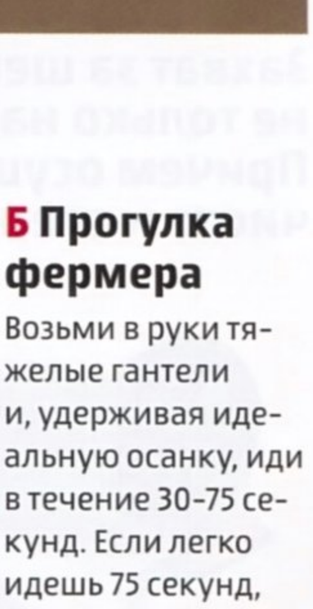
А Кобра

Ляг животом на пол, соединив ноги и расположив руки вдоль тела [А]. Теперь, прогнувшись, оторви от пола ноги, грудь и руки [Б]. Продержись в этом положении 3 минуты без учета подходов, которые на это понадобятся. Нужен только один сет.



Б Прогулка фермера

Возьми в руки тяжелые гантели и, удерживая идеальную осанку, иди в течение 30-75 секунд. Если легко идешь 75 секунд, увеличивай вес гантелей. Хватит одного сета.



3

А Разгибания предплечий с гантелями на обратнонаклонной скамье

Ложись на скамью, подняв гантели над собой в прямых руках [А]. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от головы [Б]. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2 сета по 8-6 повторов, а затем 1 сет из 15 повторов. Отдых между подходами — 30 секунд.

Б Трисет подъемов на бицепс с гантелями

Выполни все три варианта подъема на бицепс, удерживая кисти развернутыми вперед. Сделай 4-6 повторов, лежа спиной на наклонной скамье [А], затем сидя вертикально [Б] и, наконец, лежа животом на наклонной скамье [В]. Получишь 1 сет. Всего сделай 2 сета. Отдых между сетами — 30 секунд. ■

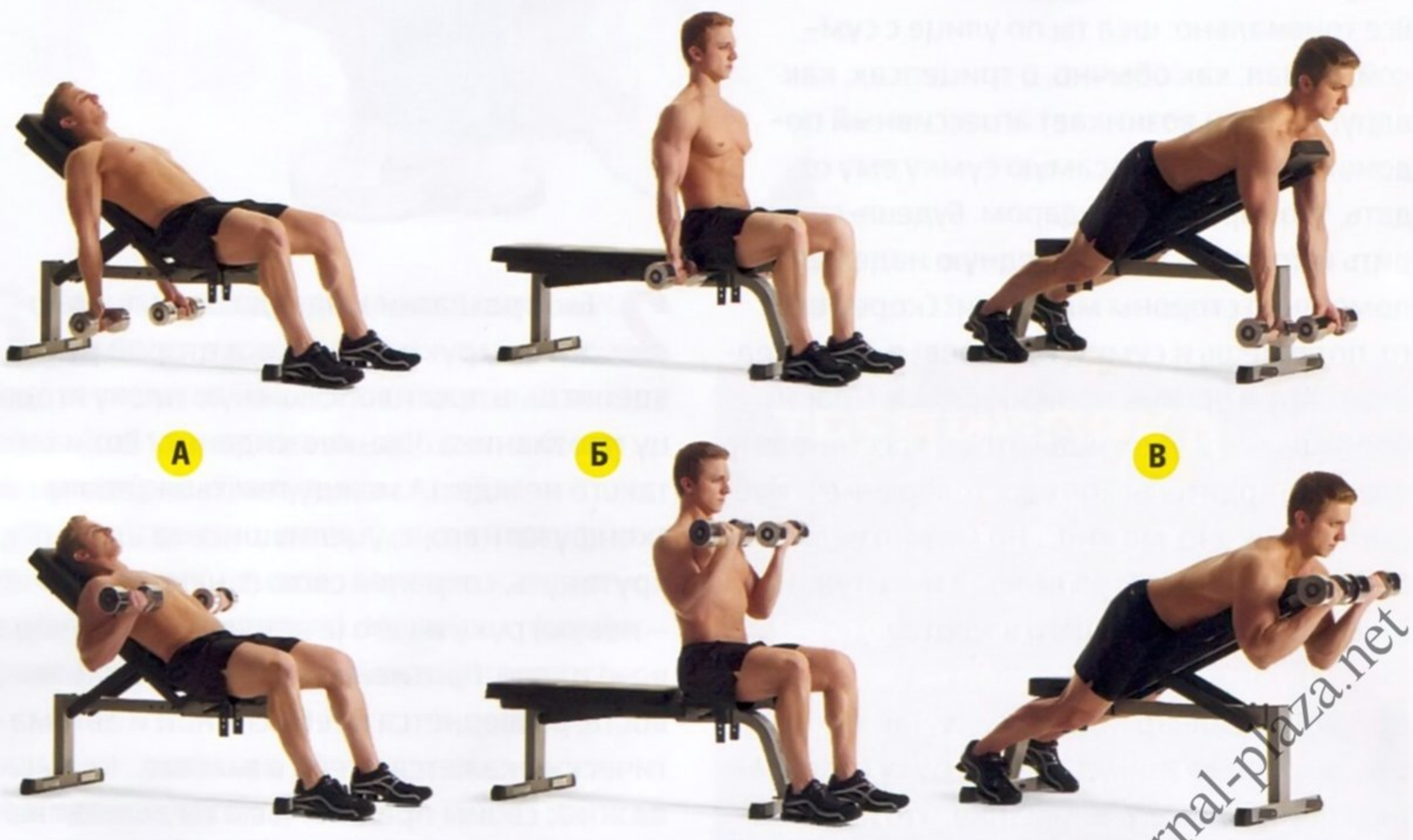


ФОТО: SCOTT MCDERMOTT

Journal-plaza.net

ВОТ ЖЕ СУМКА!

Захват за шею сзади может быть приемом не только нападения, но и защиты. Причем осуществить его реально в том числе и спереди. Вот так...

Случай из жизни

Все тривиально: шел ты по улице с сумкой, думал, как обычно, о трицепсах, как вдруг на пути возникает агрессивный подонок и требует эту самую сумку ему отдать. Что характерно, даром. Будешь спорить и кричать, лелея бледную надежду на помощь со стороны милиции? Скорее всего, потеряешь и сумку, и здоровье, и последнюю веру в органы правопорядка. Просто бросишь все и убежишь? Что ж, восстановить паспорт, водительское удостоверение и кредитку, конечно, можно... Но можно ведь выбрать и другой способ выхода из ситуации, превратив нападающего в жертву.

1 Добровольно отдай сумку. Так ты одновременно займешь одну руку грабителя и отвлечешь его внимание, что даст тебе несколько дополнительных секунд.

2 Быстро шагни к нападающему, положи ему руку на плечо, а второй рукой вцепись... в противоположную плечу ягодицу противника. Что, неожиданно? Вот и он такого не ждет! А между тем твоя задача не сконфузить его, а, уцепившись за штанину, крутануть, сохраняя свою (в нашем случае – левую) руку на его (в нашем случае – правом) плече. Противник потеряет устойчивость, развернется к тебе спиной и автоматически окажется у тебя в захвате.

ВАЖНО: своим предплечьем ты должен надавить ему четко на кадык!

3 Следующая задача – вывести тело врага из равновесия. Это просто. Нужно потянуть его на себя рукой, обеспечивающей захват, и одновременно оттолкнуть той, которой держишь подлеца за задницу. Как только центр тяжести окажется за пятками, можно сказать, ты уже победил.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Journal-plaza.net

* мастер спорта
по кикбоксингу
и рукопашному бою

4

5а

5

4 Существует вероятность, что уже не ты, а бывший нападающий захочет позвать на помощь. В этом случае можно пару раз покрутить туда-сюда кулаком участвующей в захвате руки, продолжая давить на кадык оппонента. Благодаря мощнейшему болевому эффекту желание напрягать голосовые связки у него сразу же пропадет.

5 В случае, если агрессор все еще не успокоился, можно еще усилить воздействие, резко упав на колени и повалив его за собой. Только делать это надо очень быстро – упал (рис. 5) и тут же встал (5а)!

Вот, собственно, и все. Сумка спасена, противник смущен и полностью находится у тебя под контролем. Можешь спокойно продолжать думать о любимых трицепсах.

Редакция благодарит м. с. по боксу Баграта Махкамова , любезно предоставившего для съемки свои плечи, кадык и прочие части тела, но главное – сумку!

ТРЕНИРОВКА

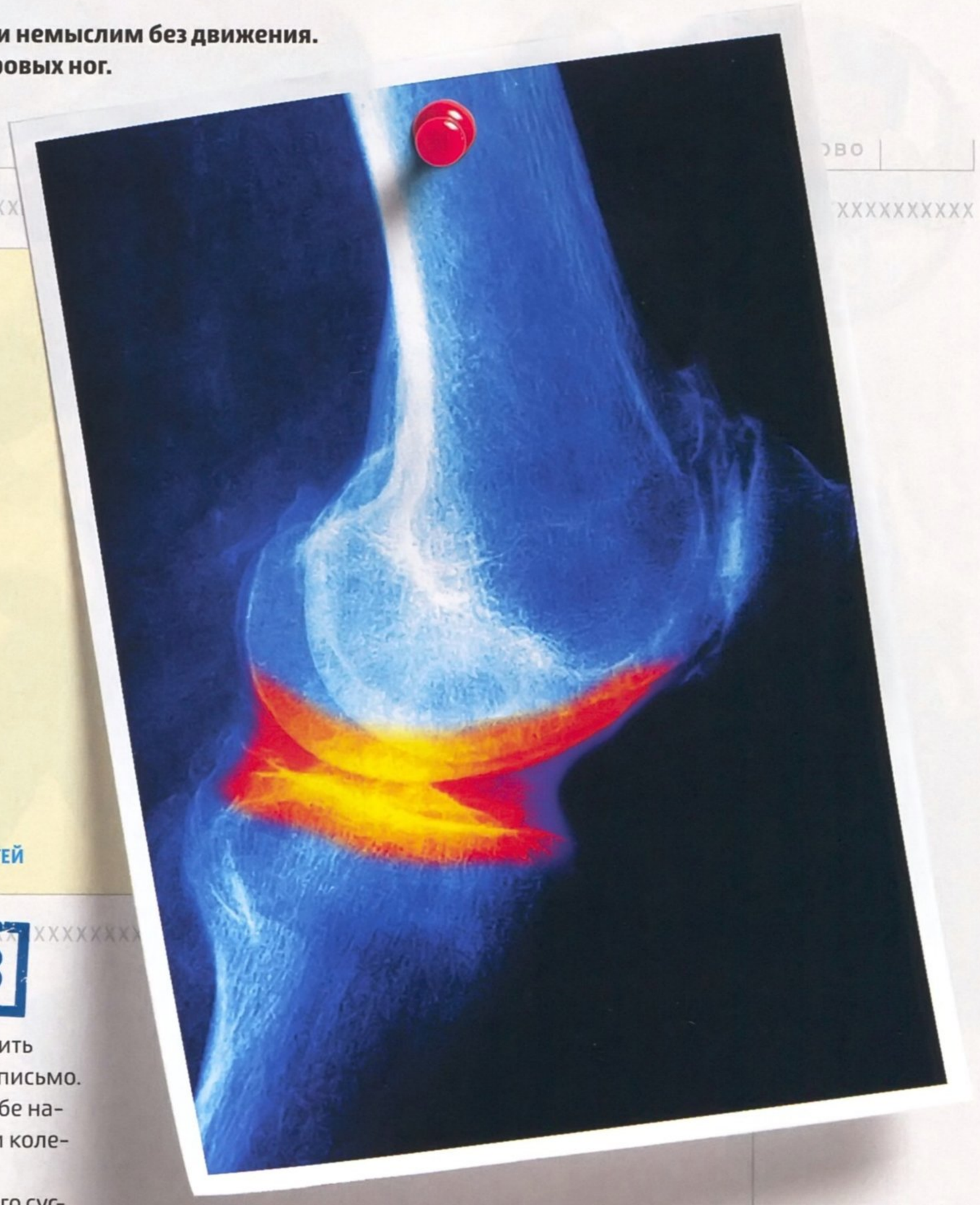
Самый главный элемент в данном приеме – вращение противника, позволяющее зайти ему за спину. Его стоит немного поотрабатывать, скажем, на подруге. Попрактикуйся во вращении в обе стороны, стараясь сделать движение легким и молниеносным. ■

Journalplaza.net

ФИТНЕС ПРОТИВ...

БОЛИ В КОЛЕНЯХ

Активный образ жизни немыслим без движения. А движение — без здоровых ног.



Выписка

ово

ЖАЛОБЫ

Привет, МН!

Мне 32. Лет до 27 вес у меня был стабильный — в районе 78 кг, но потом я начал набирать и сегодня вешу аж 102 кг. Причина? Боль в коленях, которая сначала возникала ненадолго после тренировок, а теперь фактически лишила меня возможности заниматься фитнесом. Ни со штангой присесть, ни на дорожке побегать. Что делать?

СЕРГЕЙ

ДИАГНОЗ

Боль в суставах, увы, не тот случай, когда поставить диагноз и назначить терапию можно, прочитав письмо. Попробуем что-то посоветовать, но лучше бы тебе наведаться к хирургу или ортопеду. Особенно если колени дают о себе знать и в обычной жизни.

Клиническая диагностика стабильности коленного сустава предусматривает краткий опрос о том, были ли у тебя ранее травмы коленей или переломы костей, проведение ряда тестов (тест Лахмана — тест "переднего выдвижного ящика", тест на ротационную стабильность) и МРТ. Все эти меры позволят точнее определить характер болей и разработать план реабилитации.

Причины

Надеемся, врач не обнаружит у тебя серьезных травм или заболеваний вроде гонартроза. Как правило, жалобы, подобные твоей, имеют простые причины:

а) дисбаланс между силой и эластичностью квадрицепсов и разгибателей бедра;
б) неверно составленные тренировки;
в) избыточный вес.

Что делать?

9 шансов из 10, что и врач после осмотра предпишет тебе сначала избавиться от лишнего веса. Замкнутый круг: болят колени — не тренируешься — еще больше толстеешь — сильнее болят колени.

Во-первых, обрати внимание на рацион: устрани из него сладкое, жареное и жирное; налегай на овощи, рыбу и постное мясо. Больше пей и не пропускай завтрак.

Во-вторых, приступай к тренировкам. Начни с 2-3 занятий в неделю и постепенно доведи до 4-5. Ты можешь совмещать кардио и силовые тренировки, разделять их на утренние и вечерние занятия или разносить по разным дням.

ФОТО: SCIENCEPHOTO/EAST-NEWS, FOTOIMEDIA/PIXMAC

Journal-plaza.net

Справка № | Назначение № | РЕЦЕПТ

Кардиостимуляция

От бега придется отказаться. Дополнительная ударная нагрузка суставам точно не нужна. Попробуй чередовать плавание с велотренажером.

Плавание Разминка: 25-50 м в свободном темпе. Тренировочный цикл: 25 м с максимальной скоростью (спринт) + отдых (поболтаться у бортика) 15-30 сек. + 50 м спринт + отдых 15-30 сек. + 25 м спринт. Всего таких циклов должно быть 4-10 за тренировку. Совет: засекай время, за которое проплываешь 25 и 50 м. Стремись к тому, чтобы от раза к разу оно сокращалось.
Важно: не плавай брассом.

Велотренажер Разминка: 3-5 мин. в свободном темпе. Тренировочный цикл: в течение 1 мин. крути педали только правой ногой. Активно отдохни 1-2 мин., включив в работу вторую ногу и сбавив темп. Еще минуту крути педали только левой. Вновь активно отдохни 1-2 мин. Сделай 3-10 таких циклов.

Журнал Men's Health
Sanoma Magazines Ukraine
Украина, 01601, Киев,
ул. Воровского, 33
mens@sanomamagazines.co.ua

Силовая терапия

Выполняй эти упражнения одно за другим, отдыхая после каждого по 30 сек. 1, 2 и 4 упражнения из этого списка тренируют сгибатели-разгибатели бедра, оставшиеся — отвечают за полноценную и равномерную нагрузку на организм с выраженным жиросжигательным эффектом.

1 ТРИСЕТ ДЛЯ РАЗГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА НА ФИТБОЛЕ

Ляг на спину. Руки разведи в стороны ладонями вниз. Чуть согнутые ноги поставь пятками на мяч. Колени — вместе. Удерживая равновесие, подними таз как можно выше, вернись в исходное положение и повтори 10-20 раз. Не отдыхая, вновь подними таз вверх и, перебирая ногами, подкати мяч к себе так, чтобы ноги согнулись в коленях. Затем выпрями ноги, откатив фитбол обратно. Повтори еще раз 10-20, не опуская таз. Теперь поставь на мяч не пятки, а мыски и сделай финальные 10-20 подъемов таза.

2 РУМЫНСКАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ

Встань ровно, ноги на ширине бедер, в руках гантели. Чуть согни ноги в коленях, отведи таз назад, не сгибая спины, опусти гантели до середины голеней. Вернись в исходное. 12-20 повторов.

3 ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА, НОГИ НА ФИТБОЛЕ

Поставь руки на пол чуть шире плеч, ноги положи на фитбол. Вытяни корпус и ноги в одну линию и сделай максимально возможное количество отжиманий, каждый раз стараясь касаться пола грудью и не прогибаясь в спине.

4 БОЛГАРСКИЙ СПЛИТ-ПРИСЕД

Встань спиной к скамье, положив на нее левую ногу. Правую слегка согни в колене, руки сцепи в замок за головой. Сгибая правую ногу, приседай так глубоко, как только сможешь. Следи, чтобы колено не выходило за мысок: двигаться нужно строго вниз, а не вниз и вперед. Сделав 12-20 повторов, смени ногу.

5 ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Возьмись за перекладину обратным хватом и повисни на ней, “отпустив” плечи вверх, слегка прогнув спину в грудном отделе и скрестив лодыжки. Подтянись, стараясь коснуться перекладины верхом груди. Плавно вернись в исходное положение. Сделай максимально возможное количество повторов.

6 СКРУЧИВАНИЯ С ПОДНЯТЫМИ НОГАМИ

Лежа на спине, подними чуть согнутые в коленях ноги, напрягая мышцы живота. Руки сцепи за затылком. Из этого положения скрутись вперед, оторвав от пола голову, плечи и лопатки. Вернись в исходное и повтори еще 20-50 раз.

Рацион

Сделай упор на...

...творог В нем содержатся полезный для суставов кальций и кальцитонин — гормон, способствующий поддержанию нормального веса.

...зеленый чай В охлажденном виде и со свежевыжатым лимонным соком он помогает снизить вес.

...рыбий жир Омега-3 жиры регулируют липидный обмен, поддерживают в норме связочный аппарат и помогают продлевать здоровье суставов на долгие годы.

...петрушку Эта травка обладает легким мочегонным свойством и часто входит в состав спортивных жиросжигателей.

...хондроитин с глюкозамином И то и другое содержится в связках и хрящевых поверхностях сустава, однако получить их из обычной еды достаточно сложно, если, конечно, ты не большой любитель холодца. Поможет полугодовой курс БАД, в состав которого входят оба этих вещества. ■

Дата: июнь Подпись: men's health

Journal-plaza.net

СДЕЛАЙ “КУ”

ВОПРОС **Как правильно приседать со штангой? У нас в зале все делают это по-разному: одни ставят ноги широко, а гриф держат узко. Другие наоборот — ступни ставят вместе, а руки раздвигают к блинам. Как нужно?** ВАСИЛЬЕВ К.

ОТВЕТ **Классикой в приседаниях со штангой считается вариант со средней постановкой стоп, средней шириной хвата и высоким положением грифа. Но ответим на твой вопрос, Васильев, детально. Нужно так:**

ИСХОДНОЕ

Подсев под штангу, не спеши снимать ее со стоек. Прежде сильно напряги мышцы поясничного отдела (те, что разгибают позвоночник), сведи лопатки, опусти плечи, подай грудь вперед. Не помешает также слегка втянуть живот, если приседаешь без ремня, чтобы еще лучше зафиксировать поясницу в безопасном положении. В пол и на проходящих мимо девиц не смотри, только прямо перед собой.

ШТАНГА

Гриф должен располагаться на трапециевидных мышцах сразу под седьмым шейным позвонком. Отыскать последний, кстати, очень просто: наклони голову вперед и прощупай позвоночник в районе основания шеи. Позвонок, что выпирает сильнее всех, и есть тот самый седьмой.

КОЛЕНИ

Слегка смещать коленные суставы вперед, за линию мысков, можно, нельзя сводить их внутрь. Чтобы колени остались здоровыми на долгие годы, следи за тем, чтобы они двигались строго в тех же направлениях, куда смотрят ступни. Уже в исходном положении, чуть согнув ноги, разверни колени в стороны мысков и держи их так до окончания подхода.

ПРИСЕД

Приседай так глубоко, как только можешь. Никакими травмами коленей это не грозит, не слушай глупцов. Напротив: чем ниже опускается таз, тем выше нагрузка на разгибатели бедра, от прокачанности которых напрямую зависит здоровье коленей, тазобедренных суставов и поясницы.

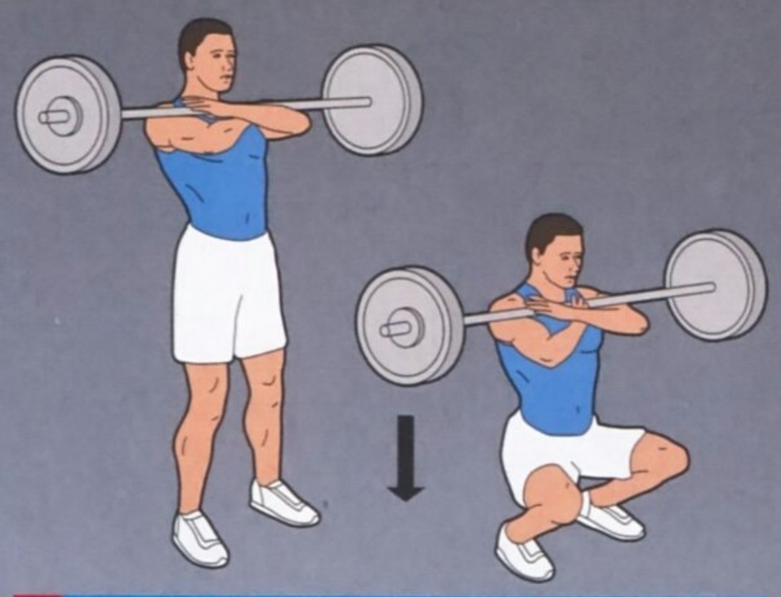
СТОЙКА

Ставь ноги на ширину плеч или чуть уже. Мыски слегка разверни наружу. Это положение безопасно для тазобедренных суставов и наиболее естественно для биомеханической работы мышц ног.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

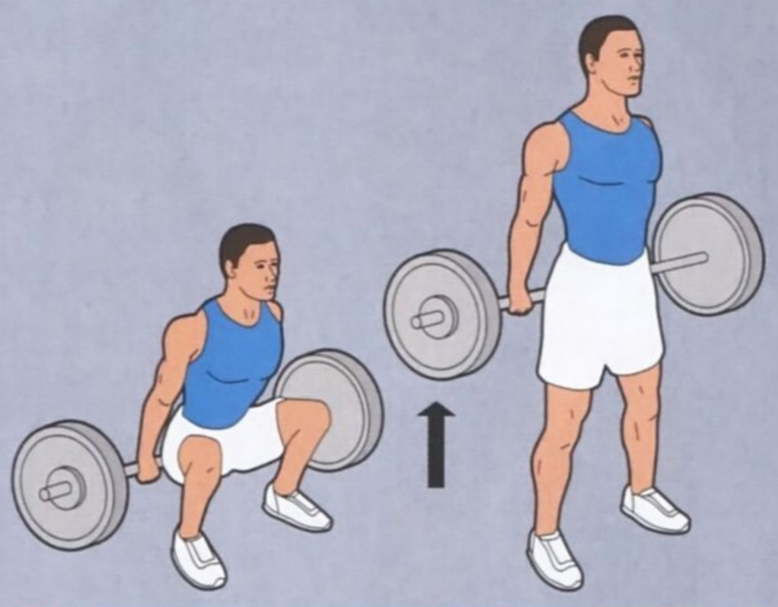
Journal-plaza.net

ЕЩЕ ДВА ВАРИАНТА ПРИСЕДАНИЙ



1 ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

- **Ключевое отличие:** благодаря тому, что штанга лежит на плечах, ты будешь вынужден держать корпус почти вертикально. Амплитуда движения коленного сустава автоматически увеличится. А следовательно, прокачивать ты будешь в большей степени квадрицепсы, нежели ягодицы или двуглавую мышцу бедра.
- **Когда использовать:** если ты хочешь снизить нагрузку на позвоночник (вес штанги здесь всегда намного меньше) и/или увеличить нагрузку именно на квадрицепсы, фронтальные приседания — то, что тренер прописал!



2 ГАККК-ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

- **Ключевое отличие:** в данном случае штангу ты держишь в руках, что снижает нагрузку на позвоночник почти до нуля. Главное при выполнении гакк-приседов — не отрывать пятки от пола, в противном случае нагрузка на коленные суставы может стать небезопасной.
- **Когда использовать:** если ты тренируешься дома и у тебя нет стойки для обычных приседаний, то гакк-приседы — настоящее спасение. В зале они также могут быть полезны, особенно если во время занятий тебя некому подстраховать.

КАК Я МОГУ УСЛОЖНИТЬ ОТЖИМАНИЯ?

АРТЕМ ШЕВЦОВ

Чтобы увеличить нагрузку на все грудные мышцы, используй медбол. Прими положение упора лежа, поставив одну руку на мяч, а другую на пол. Руку, стоящую на мяче, чуть согни в локте так, чтобы твои плечи лежали на одной горизонтали. Согнув руки, опустись, коснись грудью пола и вернись в исходное положение, но не останавливайся, а медленно (!) выпрями руку, стоящую на мяче, так, чтобы другая рука оторвалась от пола. Задержись в этом положении на 1-2 секунды и повтори все сначала.

Какие кардиотренажеры подходят при варикозном расширении вен? И почему на одних можно, а на других нет?

КИРИЛЛ ВАЛЕЕВ

Если коротко, то ходьба на дорожке и гребной тренажер показаны, а все остальное — степпер, бег на дорожке, эллиптический кросс-тренер, велотренажер и прочие — нет. Человеку, у которого кровь в ногах и без того застаивается, совсем не нужно устройство, способствующее еще большему ее скоплению в нижней части тела. За редким исключением, все кардиотренажеры заставляют тебя работать преимущественно ногами, и лишь некоторые из них позволяют использовать мышцы не только бедер, но и голени, как во время ходьбы на беговой дорожке. Постоянное растяжение и сокращение мышц голени помогает венозным клапанам откачивать кровь от ног, работая по принципу обычного насоса, а это варикозникам полезно.

Расскажи про кардиоупражнения. Когда их делать — в начале тренировки в зале, в конце или вообще в другие дни?

СЕРГЕЙ

Зависит от обстоятельств. Например, пришел человек в зал, чтобы как следует поприседать со штангой. Ему будет крайне полезно провести 3-5 минут на велотренажере до тренировки, чтобы разогреть колени и мышцы бедер перед силовой нагрузкой. Если же человек пришел не приседать, а, допустим, подтягиваться, велотренажер будет не нужен, так как дополнительно разогретые ноги подтягиваниям не помощник.
После силовой тренировки кардио обычно применяют только в "жиросжигательный" период. Это позволяет дополнительно увеличивать энергоемкость тренировок и последующий метаболический отклик на них.
А в разные дни силовые и кардионагрузки используют, как правило, чтобы совершенствовать разные физические качества, например, силу и выносливость, которые развиваются лучше, если между их тренировками проходит не менее 6 часов. В противном случае итоговый результат получается довольно вялый как в силе, так и в выносливости.

Я уже несколько лет занимаюсь боксом, но у меня очень медленная реакция. Посоветуете какие-нибудь упражнения для ее тренировки?

НИКИТА ХУДОВ

Встань лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее. Напарнику дай несколько теннисных мячей и поставь его за собой еще в нескольких метрах. Твой напарник неожиданно бросает мяч в стену, ты его ловишь после отскока, но до того, как мяч коснется пола. Лучше всего выполнять это упражнение короткими сериями по 5-7 мячей, постепенно сокращая время между бросками и расстояние между тобой и стеной.

Journal.lviv.net

Guide

07.2010

НЕ ПРИЗЫВАЕМ ГОТОВИТЬСЯ К КУПАЛЬНЫМ ПРОЦЕДУРАМИ И ПРИНЯТИЮ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН КАК К КОМАНДИРОВКЕ В ОДНУ ИЗ СТРАН "ШЕНГЕНА". НО О МИНИМАЛЬНЫХ УДОБСТВАХ И ПРОЧИХ ПРИЯТНЫХ МЕЛОЧАХ ПОЗАБОТИТЬСЯ СТОИТ.

Гандбольний мяч **Adidas**

Плавки **Nike**

Арафатка **Springfield**

Путеводитель **"Украина: отдыхай активно!"**

Серия солнцезащитных средств (защитный спрей и антивозрастной крем для лица) от **L'Oreal**

Шлепанцы **Reebok**

Бейсболка **Gant**

Шляпа **Puma**

Фотокамера **Olimpus µ TOUGH-6020**

Шлепанцы **Adidas**

Journal-plaza.net

Style

Рубашка **Puma**

Журнал Men's Health

Рюкзак **Nike**

Шорты **Reebok**

Шорты **C.P. Company**

Солнцезащитные очки **Springfield**

Шорты **Gant**

Футболка-поло **Gant**

Плеер **Philips GoGear Ariaz**

Фляга для жидкостей **Adidas**

Футболка **Nike**

Футболка **G-Star Raw**

Аромат **L'Homme Yves Saint Laurent**

Шлепанцы **Adidas**

ФОТО: ДМИТРИЙ ПОЧИТАЛИН

Journal-plaza.net

С УМНЫМ ВИДОМ

Очки носят не только для того, чтобы уберечь глаза
или избежать появления преждевременных морщин.
В темных очках люди кажутся более умными и красивыми.
Но не все и не всегда. Часто наоборот – нелепыми и смешными.
Как этого избежать – читай дальше.

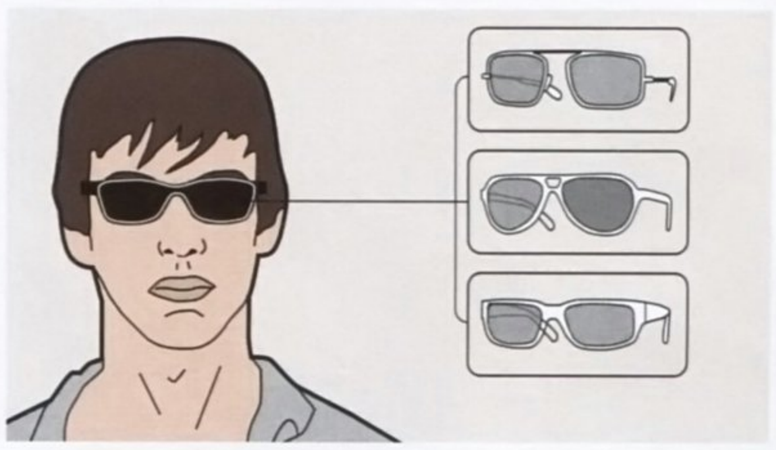
ФОТО: АНДРЕЙ САРЫМСАКОВ, ТЕКСТ: ЛИЗА ЛОМАКИНОВСКАЯ

Journal-plaza.net

Подходящие очки можно выбирать часами, потому что очки подобрать не легче, чем джинсы. Не хочешь часов? Согласен на минуты? Тогда прочти еще несколько букв.

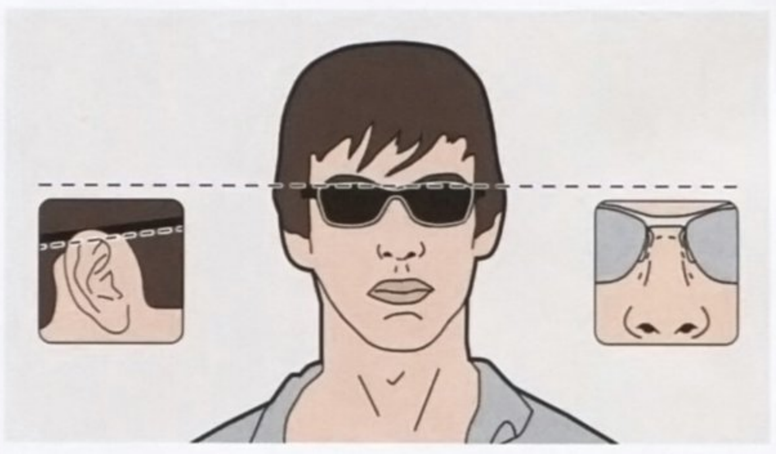
1 ФОРМА

Круглолицым подходят прямоугольные очки в легкой оправе для эффекта визуальной стройности. Если у тебя сердцевидное лицо – бери овальную оправу, даже если она тебе не нравится. Обладателям квадратной челюсти к лицу классические “авиаторы”.



2 ПОСАДКА

Нет ничего хуже, чем когда очки давят на уши или на переносицу. Идеальные очки сидят как идеальный костюм. Верхняя часть оправы не должна закрывать брови, а проходить чуть ниже их линии. Щеки – не подставка для очков, значит, очки не должны на них лежать. Дужки должны идеально держаться за ушами и не “давить на мозг”.



3 ЦВЕТ

Смуглым брюнетам можно прятать свои “зеркала души” за самыми темными стеклами. Бледнолицым же блондинам и рыжим подойдут теплые серые и зеленоватые оттенки стекол в черепаховой оправе.

Journal-plaza.net

ЛЕТНИЙ ЛЕН

В идеале это должно выглядеть так: ты на белоснежной яхте проплываешь мимо Лазурного берега. И в бинокль видишь, что все пляжные красавицы замирают, провожая тебя мечтательными взглядами...

Хлопковый пиджак **J.Philipp,** хлопковая рубашка и шелковый галстук **Stones,** брюки из льна **Marc O'Polo,** замшевые туфли **Gant**

Солнцезащитные очки **Springfield,** рубашка из льна **C.P. Compani,** шорты из льна **DKNY,** замшевые мокасины **Gant**

Солнцезащитные очки **Springfield,** рубашка из льна **Springfield,** джинсы **G-Star Raw,** теннисные туфли **Nike**

ФОТОГРАФ: ДМИТРИЙ ПОЧИТАЛИН, ВИЗАЖ И ПРИЧЕСКИ: АННА ЛИСЕВИЧ, МОДЕЛЬ: АЛЕКСАНДР НОВИЧЕНКОВ (OLEG&EVA), ТЕКСТ: ЛИЗА КРЫЖАНОВСКАЯ

ИЛИ ТАК: ТЫ ПРОГУЛИВАЕШЬСЯ ПО НАБЕРЕЖНОЙ СЕНЫ (ЛУАРЫ). Мимо пробегают офисные клерки, опаздывающие на работу. Ты никуда не спешишь, тебе прохладно, несмотря на летний зной, сейчас ты, если захочешь, присядешь за столик, возьмешь свежую газету... Стоп! Что на тебе надето? Джинсы и футболка?! Эй, кто-нибудь, заберите у него газету и яхту! Нет, конечно, на тебе будут легкие льняные брюки и рубашка (или пиджак). А ведь каких-нибудь 100 лет назад лен носили только крестьяне. Правда, и суши были когда-то едой японской городской бедноты, а фондю — пищей швейцарских пастухов. Если ты все еще сомневаешься, нуждается ли твой летний гардероб в пополнении льняными вещами, вот тебе конкретные факты.

● **Льняная ткань устойчива** к воздействию грибков и бактерий, поэтому может служить хорошей защитой против многих кожных заболеваний. Японские исследования доказали, что у прикованных к постели пациентов не возникали пролежни, если кровать была застелена льняными простынями. А ношение льняной одежды служит скорейшему заживлению как обычных ссадин и ранок, так

Journal-Plaza.net

Хлопковая рубашка **Eterna,** трикотажный галстук **Mexx,** брюки из льна **Roy Robson,** теннисные туфли **Springfield**

Джемпер и шарф из льна **Marc O'Polo,** шорты из льна **Roy Robson,** туфли из замши **Gant,** солнцезащитные очки **Springfield**

Рубашка из льна **Gant,** шорты из хлопка **Puma,** спортивные тапочки **Adidas**

и хронической экземы. Лен не вызывает аллергии, снижает нервозность и не накапливает статическое электричество — даже 10% добавки льна к ткани достаточно, чтобы из тебя не вышибалась искра, а волосы не становились дыбом, когда придет время снять рубашку.

● **Лен хорошо пропускает** воздух и поглощает влагу — до 20% от собственного "сухого" веса, благодаря чему в льняной одежде ты всегда чувствуешь себя как малыш в памперсе — сухим, свежим и довольным. А благодаря высокой теплопроводности (в 5 раз выше, чем у шерсти, и в 19 раз выше, чем у шелка), температура твоего тела в жару заметно ниже, чем у тех, кто одет в хлопок (в холод все наоборот, но снова в твою пользу: теперь уже тебе будет теплее, чем другим).

И последнее по списку, но не по значению: в льняной рубашке или тенниске ты будешь потеть в 1,5 раза меньше, чем в хлопчатобумажной, и в 2 раза меньше, чем в вискозной. Какие еще после этого нужны убеждения? В конце концов, египетские мумии оборачивали узкими полосками льняной ткани, и посмотри, как хорошо парни сохранились...

Journal-niva.net

ОСТОРОЖНО, ОКРАШЕНО!

Ученые все еще продолжают споры о том, насколько полезны солцезащитные кремы. Ну и пусть себе спорят, а мы пока на пляж...

ЕЛЕНА ТАНАНКО, косметолог-эстетист, руководитель киевского филиала ВАСПЭ

Мужская кожа имеет более толстый эпидермис, чем женская, содержит больше сальных желез, имеет более густую сеть капилляров, большую активность клеток, производящих пигмент кожи. Эти особенности мужской кожи диктуют и особенности ухода. В повседневной жизни мужчинам подойдут препараты с SPF 6-8, а на отдыхе, особенно на пляже, нужно наносить на кожу лица и тела солнцезащитные средства, SPF которых от 15 до 30 единиц. Идеально, если они содержат увлажнители кожи. В противном случае придется после солнечных ванн использовать специальные увлажняющие препараты. Во избежание фотодерматитов следует остерегаться использования косметики с цитрусовыми эфирными маслами, парфюмированных туалетных вод, а также некоторых лекарственных средств (антибиотиков, витаминных комплексов). Некоторые пищевые продукты и специи (кориандр, укроп, сельдерей, лимон, лайм, шпинат) могут способствовать проявлениям фотодерматита. Равномерного загара можно быстро достичь, если накануне поездки провести прием витаминных комплексов и пить свежевыжатые соки (лучше всего морковный).

Солнцезащитный крем для кожи лица **Soleil Divin** SPF 50 от **Caudalie**

Солнцезащитный лосьон для кожи лица SPF 15 от **Anthony Logistics for Men**

Восстанавливающий крем для лица после загара **Solar Expertise** от **L'Oreal**

Солнцезащитное масло-спрей для тела SPF 10 **Dior Bronze**

Солнцезащитный крем для тела SPF 15 **Dior Bronze**

ФОТО: АНДРЕЙ САРЫМСАКОВ, БЛАГОДАРНОСТЬ КОМПАНИИ NOTA BENE ЗА СОДЕЙСТВИЕ В ОРГАНИЗАЦИИ СЪЕМКИ

Journal-plaza.net

Солнцезащитный спрей для тела SPF 20 от **Nivea**

Масло лета. Для тела после загара. Линия **Do Brasil** от **L'Occitane**

Солнцезащитный лосьон SPF 30 линии **Do Brasil** от **L'Occitane**

Солнцезащитное молочко **Solar Expertise** SPF 10 от **L'Oreal**

Солнцезащитное масло для волос и тела с экстрактом бразильского ореха **Sun** от **Biomed**

Шампунь для волос и тела с экстрактом бразильского ореха **Sun** от **Biomed**

Journal-plaza.net

FAN
Лучше для фаната нет

ТРИУМФ НАЛИЦО

Мужчины по своей природе — победители, и каждому из нас хочется пополнить свою коллекцию трофеев. Перед тобой одни из самых желанных наград, которые можно выиграть на этой планете, — футбольные призы.

КУБОК ЧЕМПИОНА ЕВРОПЫ

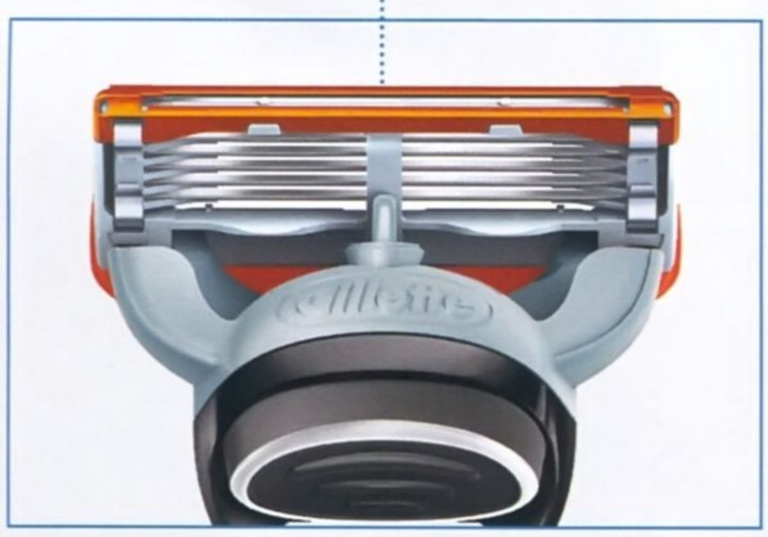
Все просто: чтобы выиграть трофей, нужно победить на чемпионате Европы, что достаточно успешно попытались сделать наши сборники в 2008 году. Кстати, именно для прошлого Евро кубок был изменен — он стал выше на 18 см и на 2 кг тяжелее. До этого трофей был неизменен с первого ЧЕ 1960 года и переходил от одного победителя к другому.

КУБОК УЕФА

Несмотря на то, что турнир с таким названием больше не проводится — ему на смену пришла Лига Европы, — трофей остался прежним. Это серебряная чаша весом 15 кг. Особенность кубка в том, что он не герметичен. Короче, шампанского из него не попьешь, в чем лично убедились игроки ЦСКА и "Зенита".

ИГРОК ГОДА ФИФА

Этой награде всего 19 лет. Ее вручают на основе голосования тренеров, каждый из которых может выбрать свою тройку лучших (первый получит 5 очков, второй — 3 и третий — 1). В прошлом году больше всех набрал Лионель Месси, а второе место занял Криштиану Роналду. Кстати, Роналду теперь единственный обладатель всех трех мячей (в 2007-м он получил бронзовый, в 2008-м — золотой, а в 2009-м — серебряный).



Флагманские бритвы Gillette за сто с лишним лет своей истории не раз меняли свое имя, но всякий раз это изменение сопровождали прорывы и в технологиях бритья: 1895 год — первая безопасная бритва, 1958-й — подвижная головка, 1971-й — бритва с двумя лезвиями, 1985-й — бритва со смазывающей полоской, 1998-й — MACH3 с тремя лезвиями, 2004-й — MACH3 Turbo с режимом вибрации, который еще сильнее облегчает бритье, и, наконец, наши дни, когда Gillette Fusion Power Phantom собрал в себе все лучшие достижения компании за всю ее историю.

У Gillette Fusion Power Phantom много особенностей, но главная — микрочип. Он создает микроимпульсы, которые помогают уменьшить трение и чувство раздражения на коже. Скольжение бритвы практически незаметно, зато эффект от этого скольжения сразу бросается в глаза — так быстро и так чисто ты еще не брился! Кстати, если говорить о герметичности, то и с этим у Gillette Fusion Power Phantom полный порядок — эта бритва подходит для бритья даже под душем.

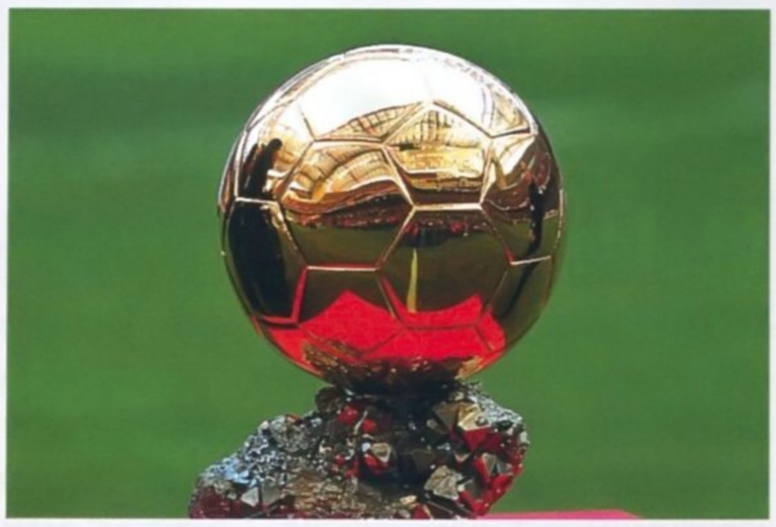
Трудно сказать, сколько именно побед поможет тебе одержать бритва Gillette Fusion Power Phantom, но то, что победить щетину с ней будет гораздо легче, — объективный факт. Для того чтобы тебе не приходилось много думать о бритье и тратить на него свое время, специалисты Gillette ежедневно работают над улучшением бритв. Например, Gillette Fusion Power Phantom — это не только самые передовые лезвия, но и эластичные микрогребни, полоска-индикатор с натуральными маслами и микрочип — все это делает бритье еще более незаметным для тебя и при этом чистым.

Journal-plaza.net

МН ПРОМО

КУБОК ЧЕМПИОНОВ

С 1955 года лучшие клубы Европы под эгидой УЕФА встречаются в отдельном турнире. Первое время он назывался Кубком европейских чемпионов, но с сезона-91/92 превратился в Лигу чемпионов, обрел знакомый сегодня всякому гимн и изменил формат — раньше борьба на вылет шла с первых стадий, теперь же ее сменил групповой этап. Приз победителю — кубок — остается у клуба-триумфатора на 10 месяцев, после чего он имеет право выполнить его копию, которая должна быть размером не более 80% от первоисточника. Оставить кубок у себя навечно могут лишь те команды, которые выиграют его 5 раз за свою историю или 3 раза подряд. Пока такое удавалось лишь пяти клубам: "Реал Мадрид" (5 побед, 1960 год), "Аякс" (3 победы подряд, 1973 год), "Бавария" (Мюнхен) (3 победы подряд, 1976 год), "Милан" (5 побед, 1994 год) и "Ливерпуль" (5 побед, 2005 год).

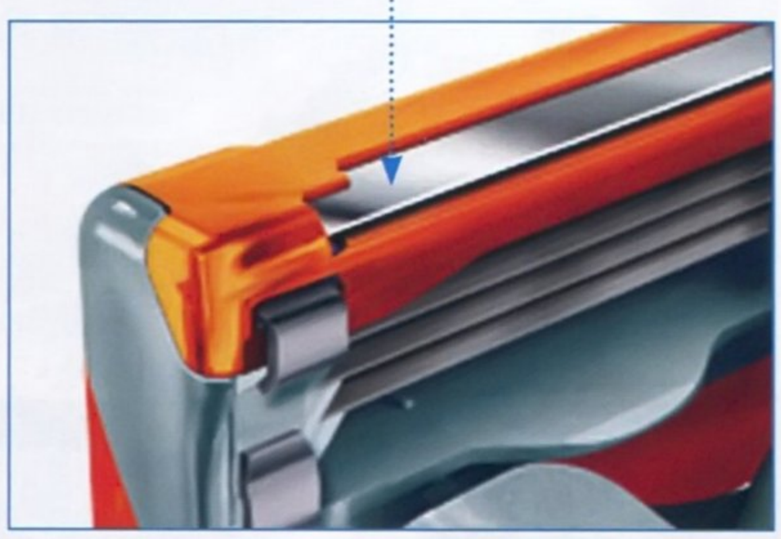


ЗОЛОТОЙ МЯЧ

Приз лучшему игроку, который вручается по итогам голосования спортивных журналистов, пережил три этапа своей истории. Поначалу он вручался лучшему из футболистов-европейцев, выступающих в чемпионатах Старого света. Такие правила вычеркивали из списка претендентов множество звезд, например, Пеле и Марадону. В 1995 году правила смягчили: национальность игрока перестала учитываться — главное, чтобы играл он в Европе. И наконец, в 2007 году было решено расширить границы — теперь обладателем "Золотого мяча" может стать футболист из любой страны и любого клуба мира. Впрочем, пока еще ни разу "Золотой мяч" не вручали представителю неевропейского клуба. Последний увез в Барселону Лионель Месси.

ЗОЛОТАЯ БУТСА

Драгоценную "обувь" вручают футболисту, забившему за сезон больше всех голов. Борются за право "позолотить" бутсы игроки национальных чемпионатов, входящих в УЕФА. Чтобы уравнять шансы бомбардиров из топовых турниров с теми, кто играет в более слабых первенствах, была введена система коэффициентов. Теперь все страны поделены на 3 группы, в зависимости от сложности чемпионата. Число забитых голов умножается на коэффициент первенства, а победитель определяется по очкам. В итоге Диего Форлану из мадридского "Атлетико" для победы в прошлом году хватило 32 мяча, которые превратились в 62 очка. Для сравнения, выступающему в более слабом чемпионате Португалии М. Жарделу, чтобы набрать 63 очка и победить в 2002 году, понадобилось "наколотить" аж 42 гола.



Раньше для победы над щетиной у тебя было 3 лезвия, теперь же у Gillette Fusion Power Phantom их 5. Причем, по сравнению с MACH3 Turbo, бреющая поверхность увеличилась на 20%, что позволило в том числе снизить давление на кожу. А это значит, что результат бритья будет виден после меньшего количества движений бритвы и останется у тебя надолго. Пусть каждый твой день начинается с маленького триумфа!

Кто бы ты ни был по национальности, роду деятельности, складу характера и специфике растительности на лице, Gillette Fusion Power Phantom — это именно та бритва, которой стоит себя наградить. Благодаря плавающей головке с большей возвратной силой, она четче следует за изгибами лица. Если же нужно подравнять виски, усы или, скажем, бакенбарды, переверни бритву — и расположенный с обратной стороны триммер жестко зафиксируется, предоставив тебе полный контроль.

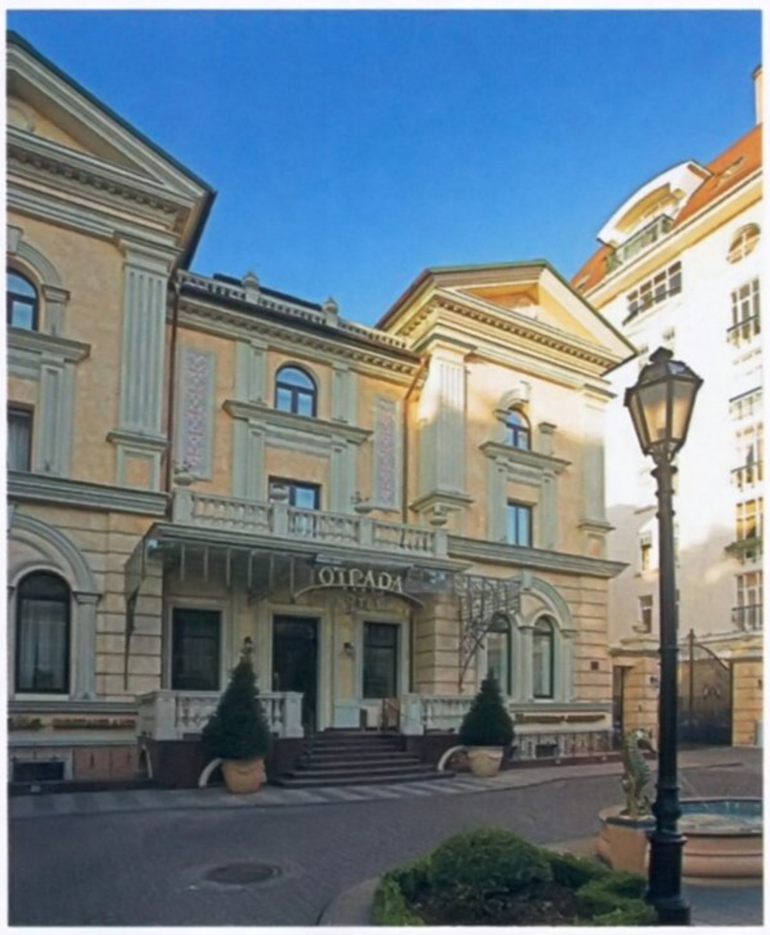
Если тебе тоже приходится попотеть, чтобы добиться успеха, для начала нужно озаботиться надежной защитой. Как раз такую даст антиперспирант Gillette Phantom Sensitive. Его сила в том, что он не имеет запаха, так что никак не повлияет на аромат твоего парфюма. Кроме того, этот антиперспирант бережно относится к чувствительной коже. Можешь на 24 часа забыть о проблеме пота: забивай голы, получай призы и смело поднимай их над головой — свидетели увидят только твой триумф, а не пятна пота.

Journal-plaza.net

Включайся в игру вместе с Gillette Fusion Power Phantom. Подробности на www.gillette.ua Gillette

ОТРАДА ПО-ОДЕССКИ

Неважно, с какой целью ты едешь в Одессу, по делам или на отдых, главное, где ты там остановишься. Поселившись в отеле-бутике "Отрада", можешь быть уверен: будет тебе в делах удача, а в любви — счастье.



ЭКОФОРМА NIKE

С помощью Nike каждый может приобщиться к футболу наивысшего уровня, достаточно... выпить водички. Ведь футболки для всех национальных сборных — участников ЧМ-2010, с которыми сотрудничает Nike, в том числе для Бразилии, Португалии и Голландии, изготовлены из переработанных бутылок.

ПОЛНЫЙ ХОД

К выбору зимней резины мы подходим очень ответственно, а летние покрышки часто ставим какие придется, при этом даже не задумываясь о том, что разница тормозного пути у разных покрышек может достигать нескольких метров. Так, например, в независимом тесте шин журнала "За рулем" (май 2009) тормозной путь Nokian Hakka Z оказался на 10% короче, чем у ближайших конкурентов. А кроме этого показателя есть еще и уровень маневренности на сухой и гладкой поверхности, долговечность, экологичность. Для изготовления своей продукции компания Nokian использует очищенные масла, в которых нет ядовитых или канцерогенных химических веществ. Применение натурального рапсового масла повышает прочность шины на разрыв, улучшает сцепление на мокрой дороге и снижает сопротивление качению, а гладкая поверхность полированных центральных канавок шин Nokian Hakka позволяет им быстрее отводить воду.

ЭРА ГИБРИДОВ

Главная новость сезона от Porsche — это модель с полным параллельным гибридным приводом Porsche Cayenne S Hybrid, оснащенная кроме 3-литрового бензинового двигателя мощностью 333 л.с. еще и электродвигателем мощностью 47 л.с. Электродвигатель может как приводить авто в движение самостоятельно, так и поддерживать работу двигателя внутреннего сгорания. Преимущество же полного параллельного гибридного привода заключается в возможности двигаться накатом без участия двигателя внутреннего сгорания, к тому же он обеспечивает характерный для Porsche разгон и эластичность, воплощая философию бренда: совмещение отличных ходовых качеств с высокой эффективностью. Не говоря уже об экономии топлива.

Adidas: ул. Крещатик, 52а
DKNY, Roy Robson, Mexx, Stones, J.Philipp, C.P. Compani: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Eterna: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; Одесса, Men's Boutique, ул. Екатерининская, 23; ТЦ "Среднефонтанский", ул. Семинарская, 7; Харьков, магазин tet-a-tet, ул. Пушкинская, 36; Львов, магазин "Бизнес-стиль", ул. Театральная, 23
Gant: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Одесса, ул. Екатерининская, 18
G-Star Raw: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Одесса, ул. Дерибасовская, 16
Marc O'Polo: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Nike: ул. Красноармейская, 43/16
Prada, Ray Ban, Mikyta, Dsquared², Dries Van Noten, Chrome Hearts, Persol, Dispatch, Culter and Cross of London: "Еврооптика", ул. Красноармейская, 66
Puma: ул. Крещатик, 48
Reebok: ул. Крещатик, 48
Springfield: ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.
Tommy Hilfiger: ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская, 1-3/2; Одесса, ул. Екатерининская, 20
Парфюмерия и косметика:
Brocard: ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская, 1-3/2а; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.
Bonjour: ул. Крещатик, 15, Пассаж; Днепропетровск, ТЦ "Мост-сити центр", ул. Глинки, 2; ул. Короленко, 2; пр-т К. Маркса, 81; Донецк, ТЦ "Донецк Сити", ул. Артема, 130
Елена Тананко, косметолог-эстетист: тел. (044) 332-57-30

Реклама

Journal-plaza.net

ОН ОДИН, НО В НЕМ 5.1

Домашний кинотеатр — это вовсе не обязательно путаница проводов под ногами и распиханные по всем углам комнаты колонки и колоночки. Если именно этот фактор заставлял тебя смотреть кино без надлежащего звукового сопровождения, твоим мучениям пришел конец. Домашний кинотеатр Philips SoundBar с системой Ambisound выгодно отличается от своих коллег тем, что все богатство звука компактно упаковано в один продолговатый корпус из полированного алюминия, от которого никаких лишних проводов по квартире не змеится. Но главное даже не это. Основное преимущество в том, что, независимо от формы комнаты и места, где ты примостишься для просмотра, SoundBar наполнит твои уши сочным окружающим звуком 5.1 с полной поддержкой DTS-HD и Dolby True HD. Это что касается акустики. Остальное тоже на уровне — как и полагается топовой конструкции, SoundBar читает диски в формате Blu-ray, равно как и обычные CD и DVD, а благодаря DLNA-разъему к нему можно подключить домашний компьютер, и тогда вся твоя коллекция MP3 зазвучит совсем по-другому, равно как и скачанные из Сети фильмы.

СНИМЕТ ВСЕ

Думаешь, чем запечатлеть мгновения своего лета? Если качество фотографий, сделанных компактной камерой, тебя уже не удовлетворяет, а таскать за собой тяжелую зеркальную камеру просто лень (лето все-таки!), тебе явно нужен фотоаппарат Olympus PEN E-PL1. Несмотря на небольшой размер, функциональность у него на уровне зеркальной фотокамеры: 12 мегапикселей, сменная оптика, запись HD-видео, очистка матрицы, стабилизатор изображения и много других полезностей, не говоря уже о стильном корпусе.

БЕЗ ОСАДКОВ

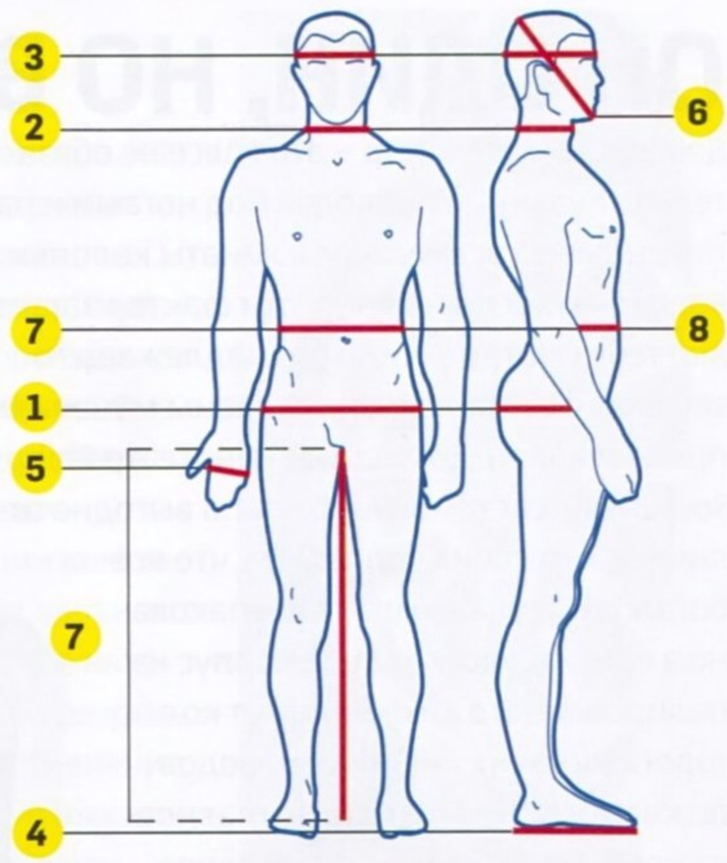
Пот, конечно, важная часть нашей терморегуляции, но все-таки летом меньше всего хочется видеть на своей футболке мокрые пятна в подмышках, особенно если ты не в спортзале, а на работе или на прогулке. Выход из ситуации? Новая серия дезодорантов Garnier MEN Mineral на основе вулканического минерала перлита. Почему именно перлит? Потому что молекула перлита благодаря своей пористой структуре прекрасно впитывает влагу, осушая кожу. И никаких мокрых пятен и белых следов.

Journalpaz.net

Х.З.*

ЧТО ВЫРОСЛО

Хватит звонить в военкомат каждый раз, когда нужно узнать размер противогаза. Измерь себя сам, МН подскажет как.



Трусы 1

Представь себе, футболка и трусы у одного человека могут быть разных размеров. Размер трусов зависит от объема бедер в сантиметрах.

БЕДРА, СМ	70-75	76-80	81-85	86-91	92-97	98-103	104-109	110-115	116-123	124-135
USA	S		M		L		XL		XXL	
УКРАИНА	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62

Твой размер: _____

Рубашка 2

Обхват шеи (его указывают или в сантиметрах, или в дюймах) – это и есть размер рубашки. Но сильно не стягивай – будет трудно дышать.

СМ	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
USA	S		M		L		XL		XXL		3L		4L		5L		6L	
ДЮЙМЫ	14½	15	15½	16	16½	17	17½	18	18½	19	19½	20	20½	21				

Твой размер : _____

Шапка 3

Измерь окружность головы примерно на 2 см выше бровей. Число в сантиметрах соответствует твоему размеру. Что-то мало? Ничего, главное не форма, а содержание.

УКРАИНА	53	54	55	56	57	58	59	60
USA	S		M		L		XL	
UK/ЕВРОПА	6⅞	7	7⅛	7¼	7⅜	7½	7⅝	7¾

Твой размер: _____

Обувь 4

Отталкиваемся от длины стопы, других вариантов нет.

СТОПА, СМ	25,5	26	26,5	27	27,5	28	28,5	29
ЕВРОПА	40	41	42	43	44	45	46	47
UK	6,5	7,5	8	9	9,5	10,5	11	12
USA	7,5	8,5	9	10	10,5	11,5	12	13

Твой размер: _____

Перчатки 5

Размер перчаток определяют по обхвату ладони в сантиметрах в самой широкой ее части.

ОБХВАТ, СМ	20	22	23	24	26	27	28	30	31	32
РАЗМЕР	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12

Твой размер: _____

Противогаз 6

И это может пригодиться. Сначала измеряешь обхват головы сверху вниз (по линии "макушка-правая щека-подбородок-левая щека-снова макушка"), потом – через затылок и надбровные дуги. Складываешь результаты измерений и сверяешься с таблицей.

СУММА, СМ	<92	92-95,5	95,6-99	99,1-102,5	>102,5
РАЗМЕР	0	1	2	3	4

Твой размер: _____

Джинсы 7

Размер джинсов обозначается двумя цифрами – W (обхват талии в дюймах) и L (длина внутреннего шва в дюймах).

Твой размер : W _____ /L_____

Ремень 8

Длина ремня, который тебе подойдет, – это обхват талии плюс 10 см.
А ширину выбирай сам.

Твой размер: _____

Презерватив

Европейский промышленный стандарт презерватива – 170х52 мм (170 мм – длина, 52 мм – ширина). И он подходит 80% мужчин (не стоит забывать, что презервативы растягиваются). Если же ты по каким-то причинам не помещаешься – проси у продавщицы те презервативы, на которых специально отмечено XL, XXL, "Макси". Да погромче проси, чтобы все слышали.

ПРИМЕЧАНИЕ МН: Все, кроме ремня, носков и презервативов, лучше померить при покупке. Размеры у разных производителей хоть чуть-чуть, но отличаются. ■

*Хочу знать.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

Journal-plaza.net